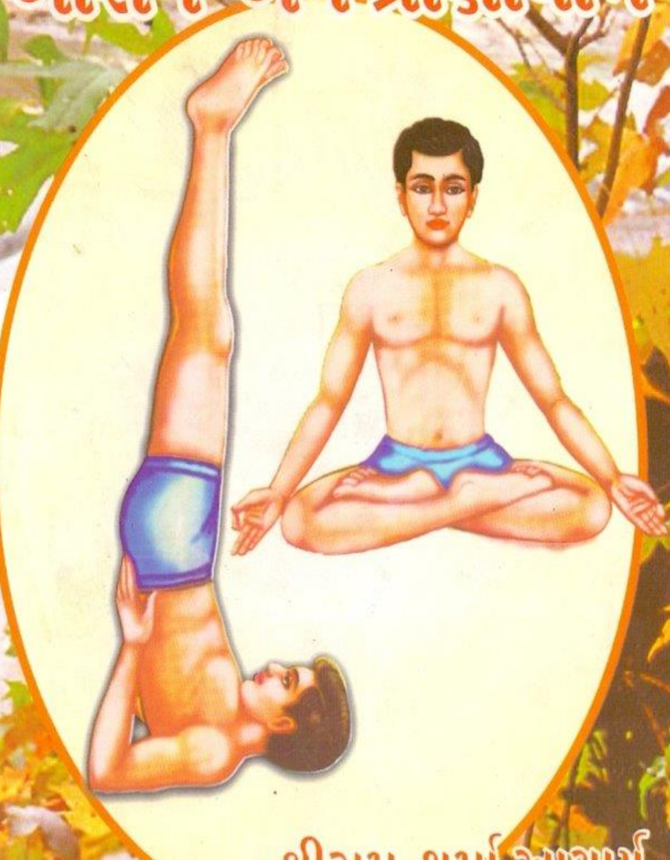
આસન અને પ્રાણાયામ



– શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

આસન અને પ્રાણાયામ

: લેખક :
પંડિત શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક
યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ
ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.
ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯
મો૦ ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯
ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન :
ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ
પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડજ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩
ફોન ૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૧ કિંમત રૂા. ૭.૦૦

પ્રાણાયામ સંબંધી અનુભવ

- ડૉ. શોજાબુરો ઓટેવ

જયારથી હું પાંચ વર્ષનો હતો ત્યારથી જ રોગોએ મને ઘેરી લીધો હતો. શરૂઆતમાં મારી ડાબી જાંઘમાં હાડકાંનો દુખાવો થયો. હોસ્પિટલમાં ઓપરેશન કરીને હાડકાંના ત્રણ ટુકડા કાઢવામાં આવ્યા. આ પછી ઘણો દૂબળો, પીળો અને લોહી વગરનો થઈ ગયો. ડૉકટરોએ મારી નાની છાતી અને સૂકલકડી શરીર જોઈને શંકા વ્યકત કરી કે હું ક્યાંક ક્ષયનો શિકાર ન થઈ જાઉં. જેથી હું ઘણો જ દુર્બળ અને રોગી પ્રકૃતિનો થઈ ગયો હતો. પરિણામે મને દરેક ક્ષયનો રોગી કહેતા હતા.

અનેક ઉપચારો પછી પણ જયારે મારા સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સુધારો ન થયો અને નિરાશ થઈને હું મૃત્યુની ઘડીઓ ગણવા લાગ્યો. આ દિવસો દરમિયાન મેં એક વ્યાખ્યાનમાં સાંભળ્યું કે પ્રાણાયામ વડે વધારે ઓક્સિજન મેળવીને ફેફસાંને મજબૂત અને આરોગ્યને સારું બનાવી શકાય છે. એ દિવસથી મેં પ્રાણાયામ કરવાની શરૂઆત કરી દીધી. સૂતાં જાગતાં પણ મને પ્રાણાયામની જ ધૂન લાગી. આથી, મારા શરીરને ઘણો લાભ થયો. અને એક જ વર્ષમાં જ છાતીનો ઘેરાવો ચાર ઈંચ વધી ગયો અને ઊંચાઈ પણ લગભગ તેટલી જ વધી ગઈ. આથી, અંદાજ લગાવી શકાય છે કે મારું સ્વાસ્થ્ય કઈ ઝડપથી આગળ વધી ગયું. ડૉકટરો પાસેથી તપાસ દ્વારા જાણવા મળ્યું કે હવે ફેફસાં એટલાં મજબૂત થઈ ગયાં છે કે ક્ષય રોગ થવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી. ૨ ઑગસ્ટ, ૧૯૦૫ થી માંડી ૧૮ જુલાઈ, ૧૯૦૭ સુધીના ગાળામાં મારું વજન લગભગ ૨૨ રતલ વધી ગયું. ત્યારથી હું નિત્ય પ્રાણાયામ કરું છું અને હંમેશાં સ્વસ્થ રહું છું.

હું પ્રાણાયામનો પાકો ભક્ત છું. મારો વિશ્વાસ છે કે ઉત્તમ આરોગ્ય મેળવવા માટે પ્રાણાયામ એક સંજીવની વિદ્યા છે.

આસન શા માટે ? અને કેવી રીતે ?

નિયમો દ્વારા અંતઃચેતનાની સફાઈની સાથેસાથે શરીર અને મનને બળવાન બનાવવાની જરૂર છે. ચિકિત્સા દ્વારા શરીરમાંથી રોગને દૂર કરીને પછી રોગીને સારાં ભોજનની પણ વ્યવસ્થા કરવી પડે છે. તૂટેલા વાસણના કાણાંને દૂર કરીને તેમાં પાણી ભરાય છે, ખેતીને જંગલી જનાવરોથી બચાવવી જરૂરી છે, પરંતુ આટલાથી જ કામ ચાલતું નથી. સારી પેદાશ મેળવવા માટે ખેતરમાં ખાતર અને પાણીની પણ જરૂરિયાત પડે છે. યોગસાધના આવી જ ખેતી છે, જેને યમ નિયમ દ્વારા હિંસા, જૂઠ, ચોરી, વ્યભિચાર, લોભ, મલિનતા, તૃષ્ણા, આળસ, અજ્ઞાન જેવાં જંગલી પશુઓથી પણ રક્ષણ મેળવવું જરૂરી છે અને આસનોનું ખાતર અને પ્રાણાયામનું પાણી આપવું પડે છે ત્યારે સંતોષજનક પ્રગતિ થાય છે.

આસનોનું બહારનું રૂપ વ્યાયામને મળતું આવે છે. જે રીતે દંડબેઠક, કસરત વગેરેથી વ્યાયામ મળે છે, આવી જ ક્રિયા-પદ્ધતિ આસનોમાં જોવા મળે છે. સ્થૂળ દૃષ્ટિથી જોતાં આસનોની આ કસરત વ્યાયામની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે બનાવી હોય તેમ લાગે છે. આથી એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક ઊભો થાય છે કે જે લોકો કસરતો કરે છે, દંડ-બેઠક કરે છે, હોકી-ફૂટબોલ રમે છે અથવા કઠોર મહેનત-મજૂરી કરીને ગુજારો કરે છે એવા લોકો માટે આસનોની શી જરૂર છે ? વ્યાયામ તો અન્ન, જળ, નિદ્રાની માફક એક સાધારણ ક્રિયા છે. જ્યારે ખોરાક, પાણી, નિંદ્રા, સ્નાન વગેરેની ચર્ચા નથી કરી તો વ્યાયામની એવી તે શી વિશેષતા છે કે એને યોગ-સાધનામાં વિશેષ સ્થાન આપવામાં આવ્યું ?

ચર્ચા પછી જાણવા મળ્યું કે આસનોનું ગુપ્ત આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ છે. ક્રિયાઓથી એ સૂર્યચક્ર, મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર વગેરે સૂક્ષ્મ મર્મ ગ્રંથિઓનું જાગરણ થાય છે અને કેટલીયે માનસિક શક્તિઓનો

અસાધારણ વિકાસ થાય છે અને સાથોસાથ ઉચ્ચ કોટિનો શારીરિક વ્યાયામ પણ આ જ છે. આસનો સિવાય એવી બીજી કોઈ કસરત નથી, જેના વડે શરીરની બધી જ કસરત થઈ જાય. દંડ-બેઠકમાં હાથ-પગને વધારે મહેનત કરવી પડે છે, ક્યારેક તો આવી મહેનત એટલી વધારે થઈ પડે છે કે એ જગાના તંતુઓ નબળા થઈ જાય છે, જેથી એ અંગો કઠોર, નિર્જીવ અને બેડોળ બની જાય છે. જેટલી સ્ફૂર્તિ જોઈએ, ચૈતન્ય જોઈએ એટલું રહેતું નથી. એક બાજુ થોડી થોડી વધારે સ્ફૂર્તિથી કાર્ય કરવું પડે છે અને બીજી બાજુ અમુક અંગો તો વ્યાયામ વિના જ જેમનાં તેમ રહે છે. આથી, કેટલીક કસરત પહેલવાન અને મજબૂત થવા માટે જરૂરની હોય છે, પરંતુ એ શરીરના સર્વાંગી વિકાસ માટે નકામી જ સાબિત થાય છે. આ ખામી આસનોમાં નથી, એનું બંધારણ જ એવું છે કે લગભગ એકસરખા પ્રમાણમાં બધાં જ અંગોને વ્યાયામ મળી રહે છે.

પહેલવાન થવા માટે રાજસિક ખોરાક અને વધારે વ્યાયામની જરૂર છે. જેમને પહેલવાનોની સાથે રહેવાનો સમય મળ્યો છે તેઓ જાણતા હશે કે કેટલી વધારે માત્રામાં અને કેટલું સારું ભોજન એમને જોઈએ છે. યોગાભ્યાસમાં આ બધું ઈચ્છનીય નથી. રાજસિક ખોરાકથી વૃત્તિઓ પણ રાજસિક બને છે યોગીને સાત્ત્વિક આહારની જરૂર છે, જેથી એમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ રસ સાત્ત્વિકતાને પોષે છે. સાત્ત્વિક આહારમાં રાજસિક આહાર જે તાકાત નથી હોતી. બીજું, અધ્યાત્મમાર્ગમાં અલ્પાહાર મુખ્ય છે. પહેલવાન થવા માટે તો એ કરતાં ત્રણ-ચાર ગણા ખોરાકની જરૂર છે, તેથી જ યોગસાધના કરનાર માટે બીજી કસરતોને બદલે આસનોની વધારે જરૂર છે. એમાં એટલી શક્તિ નથી ખર્ચાતી કે જેની પૂર્તિ માટે રાજસિક ખોરાક વધારે માત્રામાં લેવાની જરૂર પડે.

બધા માણસોનાં શરીર એવાં નથી હોતાં કે કઠિન વ્યાયામનો લાભ મેળવે. જેમની શક્તિઓ મગજમાં રહીને ખર્ચાય છે, તેવા બુદ્ધિજીવી માણસો મોટે ભાગે શરીરથી નબળા હોય છે. બે માણસોનો ખોરાક જો એક સબળો ખાઈ જાય તો બીજાને ભૂખ્યું રહેવું પડે છે. આ જ વાત માનસિક કાર્ય કરનારની બાબતમાં બને છે, જેથી શરીર નબળું રહે છે. આ જમાનામાં અશુદ્ધ ભેળસેળવાળી ખાદ્યસામગ્રી ઉપર જ સામાન્ય લોકોને જીવવું પડે છે. વળી, બાળવિવાહ, કુસંગ, ખરાબ સાહિત્ય, સિનેમા વગેરેની ખરાબ અસરથી વિવિધ પ્રકારની સાંસારિક, શારીરિક, માનસિક વગરે વ્યાધિઓના કારણે, સામાન્ય લોકોનું સ્વાસ્થ્ય તદ્દન નબળું થઈ ગયું છે. કેટલાક લોકો પોતાનું આરોગ્ય સુધારવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ એ તેને ઘણું અગવડભર્યું જણાય છે. થોડા જ દંડ-બેઠક કરવાથી તેની નસો દુ:ખવા માંડે છે, શરીર કળે છે, કોઈ રીતે ચાર-છ દિવસ ચાલુ રાખે તો તેને તકલીફ પડે છે અને છેલ્લે તેને આવી કસરત છોડવી પડે છે. જેમનું જીવન એટલું નબળું છે, એ ભલા કસરત કેવી રીતે સહન કરી શકશે ?

ફેશન, ટાપટીપ, સભ્યતા, બનાવટ, વૈજ્ઞાનિક વૈભવ અને મિથ્યા જ્ઞાને આપણી સાર્વજનિક સુખાકારી કોરી ખાધી છે. ચમકતા પોશાકમાં રોગગ્રસ્ત હાડકાંના માળા જાણે આમતેમ ફરતા દેખાય છે. એવામાં કેટલાકને કઠોર વ્યાયામની, કુસ્તી કરવાની, શરીર મજબૂત થવાની કે મગદળ ફેરવવાની સલાહ આપી શકાય તેમ છે. વ્યાયામની અનિવાર્ય જરૂર પર ભાર દઈ શકાય તેમ છે. એ ખાવાપીવા જેટલો જ જરૂરી છે. આવી પરિસ્થિતિમાં યોગીઓ માટે ઉપયોગી હતી એ ઔષધિઓ, એ સામાન્યજન માટે પણ સર્વશ્રેષ્ઠ બની શકે છે. અમૃતધારા કોલેરાને રોકવા માટે અકસીર છે, તો વળી એ જ દવા વીંછી કરડ્યો હોય ત્યારે પણ ઉપયોગી છે. યોગસાધકોને આસનોથી પોતાનું સ્વાસ્થ્ય બરાબર રાખવામાં રક્ષણ મળે છે, પરંતુ આજની અયોગી જનતાને પણ આસનનો

વ્યાયામ ઘણો જ ઉપયોગી અને હિતકર નીવડશે. આ પ્રકારે, જમાનાનો સર્વશ્રેષ્ઠ વ્યાયામ આસન છે જે સુલભ, સર્વોપયોગી અને સાર્વજનિક છે.

આપણા પૂજનીય પૂર્વજોએ પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમોનું બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરીને આસનોની રચના કરી છે. અનેક પશુ-પક્ષી પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી ચૈતન્યને વધારવા માટે એક વિશેષ પ્રકારે પોતાનાં અંગ-પ્રત્યંગને ખંખેરતાં, મરોડતાં કે ખેંચતા જોવા મળે છે. કૂતરો જયારે સૂઈને ઊઠે છે, પગને જમીન સાથે જકડીને ધડને પાછળની તરફ ખેંચે છે અને પછી આગળ કરી લે છે. બિલાડી ચારેય પગને એકસાથે રાખીને ઝડપથી ઉપર ઊઠે છે, પશુ-પક્ષીઓનાં આવાં અલગ અલગ નિરીક્ષણ પરથી, એમનાં નામ સાથે આસનનાં નામ રાખવામાં આવેલ છે મયૂરાસન, કુક્કુટાસન, મત્સ્યાસન, શલભાસન, ઉષ્ટ્રાસન, બિડાલાસન, સર્પાસન આદિ. આ પ્રાણી પ્રકૃતિદેવીનો આદેશ સાંભળે છે અને તે મુજબ આચરણ કરે છે. પ્રકૃતિએ જીવનરક્ષા અને નીરોગી રહેવા માટે કંઈ ને કંઈ શિક્ષણ આપેલું છે. આસનોથી સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ થાય છે. જેથી એનો વિકાસ થાય છે, એનામાં દૃઢતા આવે છે અને લોહીનું ભ્રમણ શુદ્ધ થાય છે. આથી શરીરની આળસ દૂર થાય છે, ચેતના વધે છે અને કોઈ પણ કાર્યમાં ઉત્સાહ આવે છે.

સામાન્ય રીતે વ્યાયામનો ઉદ્દેશ શરીરને બળવાન બનાવવાનો છે. પરિશ્રમ કરવાથી માંસપેશીઓ, સ્નાયુ, નાડી સંસ્થાન અને મજ્જાતંતુઓ પણ મજબૂત થાય છે. એમાં દૃઢતા અને સમતા વધે છે. આસનોમાં આ ગુણ તો છે, સાથે સાથે ચેતનાનો લાભ પણ મળે છે. આળસ દૂર થઈને સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ, સજીવતા અને પ્રફુલ્લતાનો સંચાર થાય છે, કામમાં મન લાગે છે, શરીર હળવું બને છે. આળસ, ભારેપણું અને જીવ ઉચાટની ફરિયાદોમાંથી મુક્ત થવાય છે. જે લોકો જીવનનિર્વાહ માટે સખત પરિશ્રમ કરે છે અને થાકી જાય છે કે એક યા બીજી કસરતો કરે છે, તેઓએ પણ આસનો કરવાં જરૂરી છે.

આસનો માટે સવારનો સમય સૌથી વધારે સારો છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં નિત્યકર્મથી નિવૃત્ત થઈને આસનો માટે તૈયાર થવું જોઈએ. જો સ્નાન સવારે જ કરવું હોય તો આસનો પહેલાં કરી લો અથવા એના પછી અડધો કલાક જવા દો, જેથી શરીરની વધી ગયેલી ગરમી શાંત થઈ જાય. સમતલ ભૂમિ પર સાદડી બિછાવીને આસનો માટે તૈયાર થવું જોઈએ. હલકું ગંજી ફરાક અને ઢીલો જાંઘિયો શરીર પર રહેવાં જોઈએ. જો વધારે ચુસ્ત કપડાં પહેરવામાં આવે તો એક તો અંગોના સંચાલનમાં વિક્ષેપ પડે છે અને એ સમયે શરીરનાં છિદ્રોમાંથી ગંદી હવા બહાર જવામાં તથા સ્વચ્છ હવા આવવામાં તકલીફ પડે છે. આથી એ યોગ્ય છે કે લજ્જામર્યાદા માટે જાંઘિયો અને હવા તથા શરદી-ગરમી માટે છાતીનું રક્ષણ થાય એ માટે ગંજી પહેરવું જરૂરી છે.

આસનોને ત્રણ શ્રેણીમાં વહેંચવામાં આવ્યાં છે : (૧) ઊભા થઈને કરવામાં આવતાં (૨) બેસીને કરવામાં આવતાં અને (૩) સૂઈને કરવામાં આવતાં આસનો. ઊભા થઈને કરવામાં આવતાં આસનોમાં હાથ, પગ અને કેડને વધારે પરિશ્રમ પડે છે. બેસીને થતાં આસનોમાં પીઠ, ડોક, ખભા વગેરેને વધારે શ્રમ પડે છે અને સૂઈને કરવામાં આવતાં આસનથી પેટ, છાતી, ગળાને વધારે મહેનત પડે છે. આપણે એ જોવું જોઈએ કે આપણા દૈનિક કાર્યમાં ક્યાં અંગોને વધારે પરિશ્રમ પડે છે અને ક્યાં અંગોને ઓછો પડે છે. જે અંગોને વધારે પરિશ્રમ કરવો પડે છે, એમના માટે વ્યાયામની જરૂર ઓછું કામ કરનાર અંગો જેટલી નથી. આમ તો દરેક આસનમાં કોઈ ને કોઈ અંગને મહેનત કરવી પડે છે, એથી કોઈ અંગ રહી તો જતું નથી, પરંતુ સવાલ એ છે કે વધારે કે ઓછી મહેનત ક્યાં અંગને પડે છે. જે અંગ ઓછું કામ કરે છે અથવા વધારે નબળું છે, તેને સતેજ અને પુષ્ટ કરવામાં વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. મધ્યમ માર્ગ એ છે કે વધારે કામ કરનારને આરામ આપવાની જરૂર છે. જો આમ ન બને તો એ

ગળવા માંડશે કે વિકૃત થવા માંડશે. આથી, કામ કરનાર પાસે વધારે પરિશ્રમ કરાવવામાં આવે તો એ અંગ મંદ, ક્રિયાહીન, નકામું અને નબળું થઈને રોગનું ઘર બની જશે.

અનુભવીઓનું કથન છે, કે નબળા, ઘરડા અને બુદ્ધિજીવી લોકો માટે સૂઈને આસનો કરવાં શ્રેષ્ઠ છે. જેમના પેટ અને છાતીમાં નિર્બળતા છે, ભૂખ ઓછી લાગે છે, સંડાસ સાફ આવતું નથી; કફ, ખાંસી, શરદી વગેરેની ફરિયાદ રહે છે તેવાઓએ પેટ પર દબાણ આવે તેવાં આસનો ખાસ કરવાં જોઈએ. ઊભા રહીને કે બેસીને કરવાનાં આસનો માટે ઓછો સમય આપવો જોઈએ કે ઓછો પરિશ્રમ લેવાય એ બરાબર છે.

આસનો સંબંધી અનેક ભારતીય અને વિદેશી પુસ્તકો અમે વાંચ્યાં છે તથા આ વિષયના સેંકડો અનુભવી માણસો પાસેથી વાર્તાલાપ સાંભળ્યા છે. (૧) આસનો કેટલાં છે ? (૨) એમનાં ક્યાં ક્યાં નામ છે (૩) ક્યાં આસન કોના માટે ઉપયોગી છે ? - આ ત્રણેય પ્રશ્નો પર બધાના મત એકબીજાથી જુદા અને વિપરીત મળે છે. એક ક્રિયાને અમુક પુસ્તકમાં અમુક નામથી દર્શાવેલ છે અને તેના અમુક લાભ બતાવવામાં આવ્યા છે, જ્યારે બીજું પુસ્તક એ જ ક્રિયાને જુદી રીતે બતાવવામાં પોતાનો મત રજૂ કરે છે. આમ, અનુભવી વ્યક્તિઓના અભિપ્રાય પણ એકમેકથી અલગ છે. સંખ્યાની બાબતમાં પણ ક્યાંય મેળ મળતો નથી. કોઈ પુસ્તકમાં ૨૭, કોઈમાં ૫૫, કોઈમાં ૮૪ તો કોઈના મત મુજબ ૧૩૨ જેટલી સંખ્યા થાય છે. એક જ આસનની ક્રિયા અલગ અલગ જોવા મળે છે. કોઈ કોઈ ભેદ અને ઉપભેદ પણ જોવા મળે છે. આ રીતે અમારી ગણતરી મુજબ ૮૭૩ ભારતીય આસન મળ્યાં છે. સંભવ છે કે આ સંખ્યા અધૂરી હશે અને અન્ય કોઈ સજ્જન આથી પણ વધારે શોધી શકશે. યુરોપ, અમેરિકા અને એશિયાના દેશોનાં આસન લગભગ સાડા છ હજાર સુધી પહોંચે છે. આ સિવાય હશે તો પણ તે વિશે કંઈ સ્પષ્ટ કહી શકાય તેમ નથી.

વિચાર કરવામાં આવે છે કે કસરત એ કોઈ પથ્થરની રેખા નથી. શરૂઆતમાં સંભવ છે કે બે-ચાર આસન સુધી એ કરવામાં આવે અને પાછળથી એની સંખ્યા ૮૪ થઈ જાય. ૮૪ આસન જ પ્રસિદ્ધ છે, પરંતુ અનુભવ મુજબ તો એની સંખ્યા વધી ગઈ છે અને આગળ ને આગળ વધતી જ જશે. માનવશરીરોની બનાવટ પણ એક પ્રકારની જોવા મળતી નથી. એની સંખ્યા અને આકાર પણ વધતાં જ જાય છે. આ રીતે આહાર અને વિહારમાં પણ અંતર જોવા મળે છે. એક માણસને અડદની દાળ સ્વાદિષ્ટ અને બળવર્ધક લાગે છે, બીજાને એ અરુચિકર અને પેટ ફેલાવી દે તેવી લાગે છે. એક વ્યાક્તિથી શરદી સહન થાય છે, જ્યારે બીજાને ગરમી સારી લાગવાનો અનુભવ થાય છે તથા શરદીમાં પરેશાન થાય છે. આવી જ વાત વ્યાયામ બાબતમાં છે. કોઈની નસો એટલી કડક હોય છે, જે અમુક મર્યાદા સુધી જ ફૂલી શકે છે, તો કોઈનું શરીર જરા ઢીલું હોય છે તો અને વધારે નમાવી એને વાળી શકાય છે. જે આસનોમાં શરીરને વધારે વાળવાની જરૂર છે, એવાં ઢીલા શરીરને વધુ અનુકૂળ આવે છે, પરંતુ જેમની નસો વધારે કઠોર હોય છે અમને માટે બીજા પ્રકારનાં આસન સરળ નીવડે છે. આવાં ભિન્ન પ્રકારનાં આસનો માટે જ નવાંનવાં આસનોની રચના થતી જાય છે.

કોઈ વ્યક્તિ માટે ક્યું આસન વધારે અનુકૂળ પડશે, એનો નિર્ણય શરીરની રચના, પ્રકૃતિ, દિનચર્યા, સ્વાસ્થ્ય વગેરેના નિરીક્ષણ પરથી કરી શકાય છે. અમુક વ્યક્તિને ક્યું આસન લાભદાયી થશે, એનો નિર્ણય તરત તો કોઈ વિરલ વ્યક્તિ જ કરી શકે. પરંતુ આવી વ્યક્તિ તરત જ મળી જાય એ શક્ય નથી. આવી સ્થિતિમાં બધાથી સારો માર્ગ એ છે કે અભ્યાસી પોતાના અનુભવ દ્વારા જ પોતાનો માર્ગ પસંદ કરે. આસનોનાં ચિત્રો અને હકીકતવાળી અનેક પુસ્તિકાઓ બજારમાં મળે છે, જેમાંથી બે-ચાર ખરીદીને જોવી જોઈએ કે એમાંથી કઈ પુસ્તિકાનાં આસન આપણને અનુકૂળ પડે છે. કોઈ આસનનો

પ્રયોગ કરતી વખતે બારીકાઈથી એ જોવું જોઈએ, કે એનું વજન કઈ રીતે, ક્યાં ક્યાં અંગો પર પડે છે. એક -બે દિવસમાં જ આ અંગેના નફા-નુકસાનનો અંદાજ આવી જાય છે. આ રીતે ક્યાં આસનો આપણે કરવાં જોઈએ, તે નક્કી કરી શકાય છે.આસનોની સંખ્યા ચાર-પાંચથી વધારે ન હોવી જોઈએ. દરરોજ તમે દસ આસન કરો, તેવી જરૂરિયાત નથી. પેટ,છાતી પીઠ, કેડ, ખભા, ડોક, હાથ, પગ વગેરેનો અનુભવ બે-ચાર આસનો પરથી પણ મળી જાય છે.

આસનોના અનેક પ્રકાર એટલા માટે નથી કે એને જે અનુકૂળ પડે એ કામમાં લઈ લે. વેપારીની દુકાને અનેક પ્રકારનાં તૈયાર કપડાં મળે છે, તેમાં તમને જે ગમે તે ખરીદો છો. એ જરૂરી નથી કે દુકાનનાં બધાં જ કપડાં તમે ખરીદીને પહેરો. જે કપડાં તમને સારાં લાગે, એ સંભવ છે કે બીજાને ન ગમે અને એ પણ શક્ય છે કે બીજાને ઉત્તમ લાગે એ તમને રદ્દી લાગે.આસનોની બાબતમાં પણ આવું જ છે. શીર્ષાસનના વખાણ બધી જગાએ સાંભળવા મળે છે, ઘણા લોકોને એ ફાયદાકારક નીવડેલ છે. પરંતુ એવા લોકો પણ છે કે જેમને શીર્ષાસન કરવાથી મગજમાં બહુ લોહી ચઢવાથી ગરમી વધી ગઈ અને પાગલ થઈ ગયા. વળી, કોઈને અનિદ્રા, ચીડિયાપણું, આંખોમાં બળતરા વગેરે પણ જોવા મળે છે. આનો અર્થ એ ન સમજી શકાય કે શીર્ષાસન ખરાબ આસન છે. એ આસનમાં બુરાઈ નથી, પરંતુ આપણને અનુકૂળ ન પડે તે પસંદગી કરવામાં જ રહેલી છે. ઠંડી પ્રકૃતિના માણસના મગજમાં લોહીની ગરમી પહોંચાડવાથી લાભ થાય છે, પરંતુ જે મગજ ગરમીથી બળી રહ્યું હોય, જેમાં પહેલેથી લોહીનું દબાણ વધુ હોય એમના માટે શીર્ષાસન ઉપયોગી નથી થતું. આ જ રીતે અન્ય આસનો વિશે છે, એની પસંદગી પણ સાવધાનીપૂર્વક થવી જોઈએ. એ પણ યોગ્ય છે કે જેટલી સારી પસંદગી પોતે પોતાના માટે કરે છે,એટલી બીજું કોઈ કરી શકતું નથી, કેમ કે આ વિષયમાં જેટલી જાણકારી પોતાની હોય છે, તેટલી જાણકારી અન્યની હોઈ શકે નહિ.

જેઓને પુરાણાં આસનોમાંથી કોઈ અનુકૂળ ન હોય અને વધારે જાણકારી ન હોય તો એ પોતાની બુદ્ધિથી નવાં આસનની શોધ કરી શકે છે. આસન બે પ્રકારનાં છે - એક તો જેઓનો સંબંધ વ્યાયામ સાથે છે, બીજાં ધ્યાનયોગ માટેની સાધના અર્થે વધુ સમય સુધી બેસી રહેવા અંગે છે. ધ્યાનયોગનાં આસનોની ચર્ચા આપણે હવે પછી આગળ ઉપર કરીશું. પરંતુ અત્યારે તો વ્યાયામનાં આસનોની જ વાત કરીએ. આ પ્રકારનાં આસનોનો સિદ્ધાંત એ છે કે સામાન્ય સ્થિતિમાં સૂવું, બેસવું, ઊભા થવું. પછી અમુક અમુક અંગોને અમુક મર્યાદા સુધી ધીમે ધીમે ખેંચીને લઈ જવાં જોઈએ, ત્યાર પછી થોડો સમય થોભી અગાઉની સ્થિતિમાં આવવું. થોડો સમય સામાન્ય સ્થિતિમાં રહી ફરી તે જ પ્રક્રિયા બેવડાવવી જોઈએ. આ રીતે એક આસનને કેટલીક વાર કરવું જોઈએ.

ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે ઝાટકાથી કોઈ આસન કરવું જોઈએ નહિ. ધીરે ધીરે એક સમાન ગતિથી અંગોને એકસરખા તણાવથી નક્કી કરેલી મર્યાદા સુધી લઈ જવાં જોઈએ અને ફરી થોડો સમય રોકાઈ જ્યારે પરત થવા લાગો ત્યારે તે જ પ્રમાણે ધીરેધીરે, એકધારી ગતિ અને એકસરખા તણાવ સાથે પરત આવવું જોઈએ કે જે રીતે આસનની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. દબાવની જે છેવટની મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવી છે, શરૂઆતમાં તેથી કંઈક ઓછી રાખવી જોઈએ અને પછી ધીરે ધીરે આગળ વધતા જવું જોઈએ. આસનની સંખ્યામાં પણ ક્રમિક વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ, શરૂઆતમાં જે પ્રક્રિયા ચાર ચાર વખત કરવામાં આવે છે, ધીરે ધીરે તેને પાંચ, છ, આઠ, દસ, વીસ સુધી સુવિધા પ્રમાણે વધારવી જોઈએ. શરૂઆતમાં જો દસ મિનિટનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેને ધીરે ધીરે ચાર મિનિટ સુધી વધારી ૩૦ મિનિટ સુધી લઈ જવો જોઈએ. શરૂઆતમાં જ વધુ સમય લગાડવો યોગ્ય નથી, જેથી શરીર દુઃખવા લાગે અને બીજા દિવસે અભ્યાસને ઘટાડવા કે બંધ કરવા માટે વિવશ થવું પડે. યોગ્ય ક્રમથી આગળ વધવું ઉચિત છે, જેથી યાત્રા નિરંતર

આગળ વધતી રહે. રોગી અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે. આ પ્રતિબંધ અઘરાં આસનો માટે છે. પીઠ ઉપર સૂઈને ધીરે ધીરે અંગનાં હલનચલનના હલકાં આસનનો ઉપયોગ તેઓ પણ કરી શકે છે. પોતાની શક્તિ અને જરૂરિયાત લક્ષમાં રાખી આ પદ્ધતિ અપનાવવી કોઈ દિવસ નુકસાનકારક થઈ પડતી નથી.

બેસીને કરવાનાં કેટલાંક આસન એવાં છે જેમાં એક પ્રકારનો બંધ બાંધવામાં આવે છે. અમુક અંગને અમુક અંગથી જકડી લઈ એકત્ર કરી દેવામાં આવે છે અને કેટલોક સમય એ જ દશામાં જકડી રાખવામાં આવે છે. મત્સ્યેન્દ્રાસન, જાનુશિરાસન, દ્વિહસ્ત, ભુજાસન, વાતાયનાસન, પશ્ચિમોત્તાન, કુક્કુટાસન, ગર્ભાસન જેવાં આસન આ પ્રકારનાં છે. આ આસનો વધુ સમય ન કરવાં જોઈએ. અનુભવ પછી આની વધારે ઉપયોગિતા સાબિત નથી થઈ. કોઈ ખાસ અંગો પર એથી તણાવ પડે છે, પરંતુ પેશીઓનું સંકોચન અને પ્રસારણ તેમજ રૂધિરાભિસરણની ગતિમાં તેથી તીવ્રતા આવતી નથી. કોઈ અંગ અકડાઈ ગયું હોય કે નસોમાં કઠોરતા આવી હોય તો તે ઠીક કરવા માટે આવાં આસન ઉપયોગી છે. આ વિશેષ પરિસ્થિતિનાં આસન છે, સાધારણ અવસ્થા માટે નથી.

સૂઈને કરવા માટેનાં આસનોમાં સર્વાંગાસન, મયૂરાસન, મત્સ્યાસન, દંડાસન, સર્પાસન, ધનુરાસન વગેરેની ઉપયોગિતા પેટનાં અંગપ્રત્યંગો માટે છે. આથી પેટ, છાતી, કલેજું, ફેફસાં તથા જાંઘની કસરતો થઈ જાય છે. મધ્યમ બળના લોકો માટે, કમજોરો માટે, નાની મોટી બીમારીની અવસ્થામાં આવાં આસનો ઉપયોગી છે. આમાં વધારે દબાણ પડતું નથી તથા શક્તિ મુજબ ધીમેધીમે સરળતાથી આવાં આસનો કરી શકાય છે.

ઊભા થઈને હસ્ત પાદાંગુષ્ટાસન, ગરુડાસન, વાતાયનાસન, પાદહસ્તાસન, ઉત્કટાસન, તાડાસન વગેરે આસન કરવામાં આવે છે.

એથી પીઠ,જાંઘ, મેરુદંડ, ખભા, સાંધા, પિંડીઓ તથા ભુજાઓ પર જોર પડે છે અને આ અંગોની સારી રીતે કસરત થઈ જાય છે. ઊભા થઈને કરવામાં આવનાર આસનોમાં ધાર્યા કરતાં શરીરને વધારે શ્રમ પડે છે. જેનું શરીર સારું સ્વાસ્થ્ય છે તેમને માટે આ આસનો ઉપયોગી રહે છે.

આમ તો દરેક આસનથી શરીરના દરેક અંગ ઉપર થોડું ઘણું વજન પડે છે, પરંતુ વધારે માત્રામાં તો એમનો પ્રભાવ ઉપર મુજબનો જ હોય છે. આ પુસ્તિકામાં મહત્ત્વનાં આસનોની સારી સમજ આપી છે. જેથી તમારે ઉપયોગી અને શરીરરચના મુજબ તમે પસંદ કરી શકો. સામાન્ય રીતે બેસીને કરવામાં આવતાં આસનોમાં પશ્ચિમોત્તાન તથા બદ્ધ પદ્માસન, સૂઈને કરવામાં આવતાં આસનોમાં સર્વાંગાસન, મયૂરાસન, સર્પાસન, ધનુરાસન અને ઊભા થઈને કરવામાં આવતાં આસનોમાં તાડાસન, પાદ હસ્તાસન, ઉત્કટાસન ઉપયોગી છે. આ નવ આસનો હંમેશાં કરવા જેવાં છે તથા અધિકાંશ વ્યક્તિઓ માટે છે. જે ઉપયોગી ન જણાય તેને છોડી દેવાં જોઈએ. આ સિવાય અન્ય હજારો આસનોમાંથી તમને અનુકૂળ હોય તે આસનો અપનાવી લો.

શીર્ષાસન - જેને વિપરીતકરણી મુદ્રા પણ કહે છે - તેની ઉપયોગિતા સંબંધમાં બહુ સાવચેતી અને પરીક્ષણની જરૂર છે, પુસ્તકો અને પત્રિકાઓમાં શીર્ષાસનની પ્રશંસાના લાંબા-મોટા લેખ ચિત્રો જોવા મળે છે. આમાં એ ગંભીરતાપૂર્વક જોવું જોઈએ કે આ પૈકી કેટલાક લેખકો આ વિષય માટે કેટલા વાસ્તવિક અને અનુભવી છે. આજકાલ લોકોનાં સ્વાસ્થ્ય ઘણાં નિર્બળ જોવા મળે છે. નાડીઓની ધારણા શક્તિ ઓછી હોય છે, જેમાં રક્ત બહુ ઓછા પ્રમાણમાં વહે છે. આવા માણસો જો શીર્ષાસન પર વધારે જોર દેશે તો શરીરનું લોહી બિનજરૂરી માત્રામાં મગજમાં પહોંચીને તેના નબળા તંતુઓમાં વધારે ઉત્તેજના લાવે છે. આથી, અનિદ્રા, શિરદર્દ, ક્રોધ, નેત્રોમાં લાલાશ વગેરે પરિણામ આવે

છે. અમારા અનુભવ મુજબ એવા કેટલાય સાધક આવ્યા છે, જેમને શીર્ષાસનને લીધે ઉપર્યુક્ત મુશ્કેલીઓ ભોગવવી પડી છે. આ માટે અમે અમારા વાચકોને સાવધ કરીએ છીએ કે કોઈ પણ લેખ વાંચીને કે અનુભવ વગરની વ્યક્તિની સલાહ માની લઈને શીર્ષાસનની સાધનામાં કોઈ ઉતાવળ ન કરે. બળવાન વ્યક્તિ માટે પ્રાચીન સમયમાં જે આસન લાભદાયી હતાં, એ આસનો શક્ય છે કે આજની નિર્બળ વ્યક્તિઓને ઉપયોગી ન પણ થાય. અમારા અનુભવમાં સર્વાંગાસનની ઉપયોગિતા ઘણી છે, જેથી મોટેભાગે શીર્ષાસનની જરૂરિયાત પૂરી થઈ જાય છે. છતાંયે અમે શીર્ષાસનના કોઈ વિરોધની વાત કરતા નથી. અમારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે આ વાતને ધીરેધીરે અમલમાં લાવવી જોઈએ. સૂર્યનમસ્કારની વ્યાયામી પદ્ધતિ પણ ઘણી ઉપયોગી સાબિત થઈ રહી છે. જેને અનુકૂળ પડે તે અવશ્ય અપનાવે.

અન્ય વ્યાયામ

તમે વાંચી ગયા એ પૃષ્ઠોમાં અમે બતાવ્યું છે કે આસનોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શારીરિક વ્યાયામ છે. સાથેસાથે કોઈ યોગચક્રોનું જે જાગરણ થઈ જાય છે, એ વધારાનો લાભ છે, અન્ય અસંખ્ય પ્રકારના વ્યાયામ, રમતો આજકાલ પ્રચલિત છે, એમાં પણ ઉપર્યુક્ત બંને લાભ ઓછીવત્તી માત્રામાં મળે છે. જેમને આસનોમાં રુચિ ન હોય, પરંતુ અન્ય પ્રકારના વ્યાયામોમાં દિલચશ્પી હોય, તેઓ એ રીતે પણ શરીરને મજબૂત કરવા માટેના મૂળ ઉપાય તરીકે પણ આસનની પૂર્તિ કરી શકે છે. નીચે કેટલાક એવા નિયમોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જે આસન અથવા અન્ય પ્રકારના વ્યાયામ કરનાર માટે પણ સમાનરૂપે ઉપયોગી ઠરે છે.

(૧) દિવાળીથી લઈને હોળી સુધીના સાડા ચાર મહિના કઠિન વ્યાયામ કરી શકાય તેવો ઉપયોગી ગાળો છે. આ દિવસોમાં ખૂબ

કસરત કરવી જોઈએ. ગરમી અને વર્ષાના દિવસોમાં હળવી કસરત કરવી જોઈએ.આ સમય દરમિયાન શિયાળા કરતાં અડધી કસરત પૂરતી થઈ રહેશે.

(૨) વ્યાયામ માટે સવારનો સમય સૌથી ઉપયોગી છે. સૂર્યોદય સુધીમાં વ્યાયામ થઈ જાય એ વધારે યોગ્ય છે, કદાચ સૂર્ય ઊગ્યા પછી એક કલાક સુધી લંબાય તો હરકત નથી. સામાન્ય રીતે એક વખત જ વ્યાયામ કરવો પૂરતો છે. જો સાંજે કરવો પડે તો એ હળવો અને થોડા પ્રમાણમાં કરવો જરૂરી છે.

(૩) બાળકો માટે ખેલકૂદ, દોડ વગેરે સરળ, જ્યારે યુવાનો માટે દંડ,બેઠક, સૂર્યનમસ્કાર, ડંબેલ્સ, મગદળ વગેરે કઠિન વ્યાયામ અને ઘરડા માણસો માટે ફરવું કે હળવાં આસન જેવો વ્યાયામ પૂરતો થઈ રહે છે.

(૪) ભોજન પછી કસરત કરવી હાનિકારક છે. જ્યારે ભોજન પચી જાય ત્યારે કસરત કરવી જોઈએ.

(૫) જો બીમાર અથવા કમજોર હો તો ભૂલથી પણ કઠિન કસરત ન કરો. અશક્ત શરીર દ્વારા ભારે મહેનત કરવાથી, શક્તિ ક્ષીણ થવાથી ઊલટું વધારે નુકસાન થાય છે.

(૬) કસરત ધીરે ધીરે, પ્રસન્ન ચિત્તે દિલચશ્પીથી શક્તિ મુજબ કરવી જોઈએ. એક કસરત કરીને, બીજી કરવી હોય ત્યારે થોડો આરામ કરવો જોઈએ. વળી, જ્યારે થાક લાગે ત્યારે કસરત બંધ કરવી જોઈએ.

(૭) સ્નાન અને વ્યાયામ વચ્ચે ઓછામાં ઓછા અડધા કલાકનું અંતર રહેવું જોઈએ. વ્યાયામ પછી સ્નાન કરવું વધારે સારું છે, પરંતુ જેમને ટેવ હોય તેઓ સ્નાન પછી પણ વ્યાયામ કરી શકે છે.

(૮) વ્યાયામ પહેલાં હલકે હાથે તેલ-માલિશ કરવું જોઈએ. બહુ ઘસીને માલિશ કરવાની જરૂર નથી. તેલ ચામડીમાં સુકાઈ જાય, એ રીતે મધ્યમ ગતિથી માલિશ કરવી બરાબર છે.

(૯) વ્યાયામના સમયે શ્વાસ નાકથી લેવો જોઈએ અને મોં બંધ રાખવું જોઈએ.

(૧૦) વ્યાયામની દરેક ક્રિયા સાથે ઈચ્છાશક્તિ જોડવી જોઈએ. એવી મનોભાવના જરૂરી છે કે કસરત કરવાથી મારાં અંગ-પ્રત્યંગ મજબૂત થાય છે. દર્પણ સમક્ષ પણ પોતાનાં અંગોનું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ અને વિશ્વાસ સાથે એ માન્યતાને સ્થાન આપવું જોઈએ કે અંગ-પ્રત્યંગોમાં જીવનશક્તિ પૂરતી રીતે વધી રહી છે. આ પ્રકારની ભાવનાથી આશ્ચર્યજનક અને આશાપૂર્ણ લાભ થાય છે.

એક વાતનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે કસરત કરવાથી પાચનશક્તિ વધી જાય છે, વ્યાયામ કરવાથી વધતી ગરમીને કારણે જઠરાગ્નિ પ્રજવલિત થાય છે. આ પ્રસંગનો લાભ મેળવવા માટે કસરત પછી સ્નાનવિધિ પતાવ્યા બાદ દૂધ, બદામ, માખણ કે પલાળેલી ચણાની દાળ જેવી પૌષ્ટિક વસ્તુઓ હલવાની જેમ થોડી માત્રામાં લેવી જોઈએ. આ પ્રકારે બળવર્ધક પદાર્થો સરળતાથી પચી જાય છે અને શરીરને પોષણ આપે છે.

પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામની મહત્તા

'પ્રાણ' એક સ્વતંત્ર તત્ત્વ છે, જેને જીવનશક્તિ પણ કહેવામાં આવે છે. માટી, પાણી, હવા, આકાશ અને તેજ- આ પાંચ જડ તત્ત્વ છે, એમની મદદથી સંસારના વિભિન્ન દૃશ્ય પદાર્થોની રચના થાય છે, પરંતુ એમ ન સમજવું જોઈએ કે વિશ્વના આ જ મૂળભૂત પદાર્થો છે. ચૈતન્ય તત્ત્વોની સત્તા આનાથી અલગ છે. વિચારતત્ત્વોની ચર્ચા અમે કેટલાંક પુસ્તકોમાં કરી છે, કે જે કેટલાક મનુષ્ય વિચારે છે, એ એક પ્રકારે મગજમાંથી ઊડતી વરાળની જેમ બહાર નીકળે છે અને વાદળોની જેમ ઈથરના તરંગોમાં ફરતું રહે છે અને વિચાર જ્યાં જુએ છે, ત્યાં જ એ ગાઢ રીતે જામી જાય છે.

વિચારતત્ત્વ સિવાય પ્રાણતત્ત્વ, બુદ્ધિ તત્ત્વ, આત્મતત્ત્વ અને બ્રહ્મતત્ત્વ અન્ય છે. જેમ પાંચ જડ તત્ત્વો છે, તેમ ચૈતન્યનાં પણ પાંચ તત્ત્વો છે. દૃશ્ય જડ પદાર્થોનું અસ્તિત્વ જળ, તેજ, વાયુ, પૃથ્વી અને આકાશ વગેરે પાંચ જડ તત્ત્વોને લઈને છે. આ પ્રકારે આ નિર્જીવ દુનિયામાં હલચલ, ગતિ, ચેતના, વિકાસનાં જે પણ દૃશ્યો જોવા મળે છે, એમનું કર્તૃત્વ ઉપર્યુક્ત ચૈતન્ય પાંચ તત્ત્વો ઉપર નિર્ભર છે. કોઈ જીવનું મૃત્યુ થઈ ગયું તો આપણે કહી શકીએ કે તેનો 'પ્રાણ' નીકળી ગયો. આ પ્રાણ જડ તત્ત્વમાંથી એક પણ નથી, કેમ કે શબના શરીરમાં એ પાંચ જડ તત્ત્વો તો છે જ. આત્મા પણ ક્યાંય ગયો નથી, હિંદુ વિજ્ઞાન મુજબ જીવ તેર દિવસ સુધી સ્મશાન અને ઘરની આસપાસ ભમે છે. કેટલીય વાર મૃત વ્યક્તિ ફરી જીવતી થાય છે, આ બધા પ્રશ્નો પર વિચાર કરીએ તો શરીરને આત્મા માટે રહેવા યોગ્ય બનાવવાની ક્ષમતા એક સ્વતંત્ર તત્ત્વમાં છે કે જેનું નામ છે 'પ્રાણ' આ પ્રાણની જ પ્રેરણાથી બીજ ઊગે છે. છોડ વધે છે અને લીલા રહે છે. એને જીવનશક્તિ પણ કહે છે. વિશ્વમાં જેટલું પણ જીવન દેખાઈ રહ્યું છે, એ 'પ્રાણતત્ત્વ'ના કારણે જ છે.

આ પ્રાણ પાંચ જડ તત્ત્વોની સાથે રહીને તેને માટે ઉપયોગી બને છે. કોઈ સ્થાનોમાં જળ, વાયુ વિશેષ સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે, ત્યાં એમને પ્રાણનું વધારે પ્રમાણ મળે છે, જ્યાં એની ન્યૂનતા હોય છે ત્યાં અસ્વાસ્થ્યપ્રદ વિકૃતિ જોવા મળે છે. અમુક સ્થાનોનાં જળ અને વાયુ અસ્વાસ્થ્યકર હોય છે અથવા ત્યાં પ્રાણની ન્યૂનતા છે. ગંગાના જળમાં પ્રાણની પ્રચુરતા છે. જે વાયુમાં પ્રાણ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, એને ઓક્સિજન કહેવામાં આવે છે. આ પ્રકારે ઉજ્જડ ભૂમિમાં સહન કરી શકાય એવા સૂર્ય તાપમાં, નિર્મળ આકાશમાં એ અધિક પ્રમાણમાં મળી આવે છે. ઓક્સિજનને પ્રાણવાયુ કહેવામાં આવે છે, આથી એમ સમજવામાં આવે છે કે આ 'પ્રાણ' છે, પરંતુ હકીકતમાં તેમ નથી. પ્રાણ

એક વિશ્વવ્યાપી સ્વતંત્ર ચૈતન્ય તત્ત્વ છે, જે વાયુની જેમ જ સર્વત્ર મળી રહે છે, જેથી એ વાયુમાં અત્યંત સૂક્ષ્મ હોવાના કારણે ભળેલો રહે છે. આ પ્રાણતત્ત્વ જ્યારે કોઈ શરીરમાંથી વધારે માત્રામાં ઓછું થાય છે, તો એમાં આત્માનું રહેવું શક્ય નથી રહેતું, આ જ મૃત્યુ છે.

બુદ્ધિ એક સ્વતંત્ર તત્ત્વ છે. વિવેક, વેદ, તત્ત્વજ્ઞાન, પ્રજ્ઞા, બુદ્ધિ, માનસિક શક્તિ વગેરે નામોથી જે અદૃશ્ય ચૈતન્ય સત્તાનો બોધ થાય છે એ બુદ્ધિ જ વિશ્વવ્યાપી અને એક છે. જુદાંજુદાં પ્રાણીઓમાં એની વધારે ઓછી માત્રા જોવા મળે છે. સંપૂર્ણ પ્રાણીમાં એક જ આત્મા વસે છે, એની વિવેચના ગીતા વગેરે અનેક આધ્યાત્મિક ગ્રંથોમાં કરવામાં આવી છે. જીવોનું ઉત્તરદાયિત્વ સંમિલિત છે. એકના પાપ-પુણ્યમાં બીજાને ભાગીદાર બનવું પડે છે, જીવોથી, આત્માઓથી વધારે ઊંચી બ્રહ્મસત્તા છે, જેને ઈશ્વર કહે છે. આ પણ સર્વવ્યાપી, એક અને સ્વતંત્ર છે. જડ પાંચ તત્ત્વોની જેમ આ ચૈતન્ય પાંચ તત્ત્વોની સત્તા અને ક્રિયાશીલતા અદૃશ્ય જગતમાં જોવા મળે છે. આ ચૈતન્ય તત્ત્વનું વિશેષ વિવરણ અત્રે કરવું નથી, આ સમયે તો પ્રાણતત્ત્વ પર જ વિચાર કરવો છે અને જોવું છે કે આપણે વધારે માત્રામાં આપણી પોતાની અંદર આ જીવનશક્તિને ક્યા પ્રકારે ધારણ કરી શકીએ છીએ.

ભારતીય અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ ઘણા પ્રયત્ન, અન્વેષણ અને અનુભવ પછી એ માર્ગ શોધી કાઢ્યો છે કે જેના વડે એ મહા વિશ્વવ્યાપી જીવનદાત્રી પ્રાણશક્તિને આપણે આપણી અંદર પ્રચુર માત્રામાં ભરી શકીએ છીએ અને એના પ્રભાવથી ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘજીવન, ચૈતન્યતા, સ્ફૂર્તિ, ક્રિયાશક્તિ, સહનશીલતા, માનસિક તીક્ષ્ણતા વગેરે વિવિધ પ્રકારની શક્તિઓ મેળવી શકીએ છીએ. આ માર્ગનું નામ છે - 'પ્રાણાયામ' પ્રાણાયામ શ્વાસને ખેંચીને, એને અંદર રોકી રાખીને બહાર કાઢવાની એક વિશેષ ક્રિયાપદ્ધતિ છે. આ વિધાન મુજબ પ્રાણને જે રીતે સાઈકલના પંપથી ટ્યૂબમાં હવા ભરવામાં આવે

છે તે રીતે અંદર ભરવામાં આવે છે આ પંપ એવા પ્રકારનો બનેલો છે કે હવા ભરે છે પરંતુ પાછી ખેંચતો નથી. પ્રાણાયામની પણ આવી વ્યવસ્થા છે. સાધારણ શ્વાસઉચ્છ્વાસની ક્રિયામાં વાયુ સાથે એ પ્રાણ સડક પર મુસાફરો ચાલતા રહે છે તેવી રીતે આવતો જતો રહે છે, પરંતુ પ્રાણાયામ વિધિ મુજબ જયારે શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા થાય છે, ત્યારે વાયુમાંથી પ્રાણને ખેંચી લઈને ખાસ રીતે તેને શરીરમાં સ્થાપિત કરવામાં આવે છે, જેમ કોઈ ધર્મશાળામાં મુસાફરને વ્યવસ્થાપૂર્વક રાખવામાં આવે છે.

ભારતીય યોગશાસ્ત્રમાં ષટ્ચક્રોમાં સૂર્યચક્રને ઘણું જ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. હવે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાને પણ સૂર્યગ્રંથિનો સૂક્ષ્મ તંતુઓના કેન્દ્ર તરીકે સ્વીકાર કર્યો છે અને માનવામાં આવે છે કે માનવ શરીરમાં પ્રતિક્ષણ થનાર ક્રિયાઓની પ્રણાલીનું સંચાલન આના દ્વારા થાય છે. કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોએ આને 'પેટનું મગજ' નામ આપ્યું છે. આ સૂર્યચક્ર અથવા 'સોલર પ્લૅક્સસ' આમાશયના ઉપર, હૃદયની ધમણની બરાબર પાછળ, મેરુદંડની બંને બાજુ આવેલ છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન શરીરની આંતરિક ક્રિયાવિધિ પર એનો અધિકાર માને છે અને કહે છે, કે અંદરના અંગોનો વિકાસ, અવનતિનો આધાર આ જ કેન્દ્ર છે. પરંતુ એ સાચી વાત છે કે આ શોધ હજુ અપૂર્ણ છે. સૂર્યચક્રનું કાર્ય અને મહત્ત્વ જેટલું એ લોકો સમજે છે એનાથી અનેકગણું વધારે છે. એવું જોવા મળે છે કે આ કેન્દ્ર પર જો જોરથી કોઈ માર વાગી જાય તો માણસનું તરત જ મૃત્યુ થાય છે. યોગશાસ્ત્ર આ કેન્દ્રને પ્રાણ માને છે. વળી એમ કહે છે કે માનવીય વિદ્યુત પ્રવાહ સંપૂર્ણ નાડીઓમાં પ્રવાહિત થાય છે. ઓજસ્ શક્તિ આ જગાએ રહે છે.

પ્રાણાયામ દ્વારા આ સૂર્યચક્રની એક પ્રકારે હળવી માલિશ થાય છે અને જેથી ગરમીની માત્રા વધે છે અને ઉત્તેજનાનો સંચાર થાય છે. વળી, ક્રિયાશીલતામાં વેગ આવે છે.પ્રાણાયામથી ફેફસાંમાં હવા ભરાય છે અને તે ફૂલી જાય છે જે સૂર્યચક્રના પરિઘને સ્પર્શે છે. વારે વારે સ્પર્શ

કરવાથી જે રીતે કામ - સેવનનાં અંગોમાં ઉત્તેજના ઉત્પન્ન થાય છે, એ રીતે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાંમાં સૂર્યચક્રના સ્પર્શને લીધે ઘણી જ ઉત્તેજના અને હલચલ પેદા કરે છે. આ ઉત્તેજન નકામું નથી જતું, પરંતુ સંબંધિત બધાં અંગોને જીવન અને બળ પ્રદાન કરે છે, જેથી શારીરિક અને માનસિક પ્રગતિનાં દ્વાર ખૂલી જાય છે.

મેરુદંડની જમણી-ડાબી બાજુએ નાડીગુચ્છોની બે હારની માળા રચાય છે, આ બંને ગુચ્છોનો પરસ્પર સંબંધ હોય છે અને એનાથી માથું, ગળું, છાતી, પેટ વગેરેના ગુચ્છ પણ સાથે મળી જાય છે. અન્ય નાડી કણોનો પણ અહીં ભરાવો થઈ જાય છે. એનો પહેલો વિભાગ જેને 'મગજનો મેરુ વિભાગ' કહે છે, તે શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા પ્રગાઢ બને છે. આ જગામાંથી અસંખ્ય ઝીણા તંતુ નીકળીને લોહીની નાડીઓમાં ફેલાઈ ગયા છે અને પોતાની અંદર વહેનાર વિદ્યુતશક્તિ વડે અંદરના શારીરિક અવયવોને ગતિ આપે છે.

ઉપર બતાવવામાં આવેલ છે કે મેરુદંડની બંને બાજુ આવેલ નાડીગુચ્છકોની બે મુખ્ય હારમાળા ચાલે છે. એમને યોગની ભાષામાં ઈડા અને પિંગલા કહે છે. રુધિર ભ્રમણ, શ્વસન ક્રિયા, પાચન વગેરે કાર્યની મુખ્ય જવાબદારી આ નાડીગુચ્છકો ઉપર છે. પ્રાણાયામ સાધનામાં આ ઈડા-પિંગલા નાડીઓને નિયત વિધિ મુજબ બળવાન બનાવવામાં આવે છે. જેથી એમાં સંબંધિત શરીર સાથે સંકળાયેલ ક્રિયાના વિકારો દૂર થઈને આનંદદાયી સ્વસ્થતા મેળવે છે.

અત્યંત પ્રાચીનકાળથી અધ્યાત્મવેત્તા પુરુષ પ્રાણાયામના મહત્ત્વ અને એના લાભનો અનુભવ કરી રહ્યા છે. આ ઉપરાંત, સમસ્ત પૃથ્વીના યોગીઓ પોતપોતાની ક્રિયાઓ કરી રહ્યા છે. મહાપ્રભુ ઈસુ પોતાના શિષ્યો સાથે પર્વત ઉપર ચઢીને ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરતા હતા. કહેવામાં આવે છે કે ઊંચા પર્વત ઉપર ચઢીને આધ્યાત્મિક શક્તિ અને શ્વાસની ક્રિયાઓનો લાભ મળે છે. બૌદ્ધ ધર્મમાં 'જજન' નામે પ્રાણાયામ

ઘણા સમયથી પ્રચલિત છે. પ્રસિદ્ધ જાપાની પુરોહિત હકુઈન જંશીએ પ્રાણાયામનો ખૂબ વિસ્તાર કર્યો હતો. ગ્રીસમાં પણ પ્લેનરથી પહેલાં આ વિજ્ઞાનની જાણકારી હતી. અન્ય દેશોમાં પણ આ વ્યાયામના કોઈ ને કોઈ રૂપે આ વિદ્યાના અસ્તિત્વનું પ્રમાણ મળે છે.

યોગદર્શન સાધના પાદના સૂત્ર પર,પ૩માં બતાવવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણાયામથી અવિદ્યાનો અંધકાર દૂર થઈને જ્ઞાનની જ્યોતિ પ્રકટે છે અને મન એકાગ્ર બને છે એવી પણ માન્યતા છે કે પ્રાણાયામથી યોગીઓ મૃત્યુને વશ કરી લે છે અને જ્યાં સુધી ઈચ્છે ત્યાં સુધી જીવિત રહી શકે છે. પ્રાણશક્તિથી પોતાના અને બીજાના રોગ દૂર કરવાનું એક અલગ વિજ્ઞાન છે, જેને અમે 'પ્રાણ ચિકિત્સા વિજ્ઞાન' નામના પુસ્તકમાં પ્રગટ કરી ચૂક્યા છીએ. આ સિવાય પણ અનેક પ્રાણાયામના લાભ મેળવી શકાય છે. જે સાંભળ્યા છે અને જોવા મળ્યા છે. આ લાભ કેટલીક વાર એવા વિચિત્ર હોય છે કે જેને જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ જવાય છે. આ પુસ્તિકામાં આ અદ્ભુત અને આશ્ચર્યજનક ઘટનાઓની ચર્ચા ન કરતાં એટલું કહેવું પર્યાપ્ત થશે કે પ્રાણાયામથી શરીરની સૂક્ષ્મ ક્રિયા પર અદૃશ્ય રૂપે એવો પ્રભાવ પડે છે જે સાથે વિજ્ઞાન પણ સંમત થાય છે, જેનામ લીધે લોહીભ્રમણ, નાડીસંચાલન, પાચનક્રિયા, સ્નાયુની દૃઢતા, ગાઢ નિદ્રા, સ્ફૂર્તિ, માનસિક વિકાસ વગેરેનાં ચિહ્નો સ્પષ્ટ રૂપથી જોઈ શકાય છે આ ઉપરાંત સ્વસ્થતા, બળ, પ્રસન્નતા, ઉત્સાહ અને પરિશ્રમની યોગ્યતા વધે છે આત્મોન્નતિ, ચિત્તની એકાગ્રતા, સ્થિરતા, દૃઢતા વગેરે માનસિક ગુણોની માત્રા પ્રાણસાધનાની સાથે સાથે જ વૃદ્ધિ પામે છે આ લાભ ઉપર વિચાર કરવામાં આવે તો જાણવા મળે છે કે પ્રાણાયામ આત્મોન્નતિની એક ઉત્તમ સાધના છે

આધ્યાત્મિક સાધના માટે પદ્માસન

પહેલાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે આસનોનાં બે પ્રયોજન છે : એક વ્યાયામ અને બીજું સાધના માટે સુખપૂર્વક બેસવું. સાધનામાં ચિત્તને ડુબાડીને સ્નાયુઓને ઢીલા પાડવાની જે જરૂરિયાત ઊભી થાય છે, એ માંસપેશીઓ ઢીલી થાય પછી જ મનની શાંત અવસ્થા થાય છે. જ્યારે આ માંસપેશીઓ ઢીલી પડે છે, ત્યારે જ નિદ્રા આવે છે. જો તે અક્કડ રહેશે તો નિદ્રા આવવી અસંભવ છે. અનિદ્રાનું મુખ્ય કારણ માંસપેશીઓનો તણાવ છે. નિદ્રા લાવવાની દવાઓમાં માંસપેશીઓને ઢીલી કરવાનો જ ગુણ હોય છે. તાત્પર્ય એ છે કે કોઈ પણ સાધનામાં તન્મયતાપૂર્વક ચિત્ત લગાડીને માંસપેશીઓ ઢીલી કરવાની જરૂર છે, જે આ તૈયારીમાં જેટલો પણ આગળ વધશે તેને માનસિક અભ્યાસમાં એટલી જ મદદ મળશે. શારીરિક ક્રિયાઓનું સંચાલન બરાબર રાખવા માટે મગજનો ઘણો મોટો ભાગ કામ કરતો હોય છે, ખાસ કરીને નાનું મગજ ધ્યાન અને ધારણા માટે મહત્ત્વનું સાધન છે.

એક સ્થાન પર જ્યારે શક્તિઓ ખર્ચાય છે, એ બીજા સ્થાન પર વાપરવા પૂરતી બચતી નથી. આ જ કારણે જ્યારે શારીરિક ઉત્તેજના વધે છે, ત્યારે કોઈ એવું મગજનું કામ નથી થઈ શકતું કે જેમાં એકાગ્રતાની જરૂર હોય છે. સંધ્યા, પૂજા, ભજન, જપ, ધ્યાન વગેરે માટે શાંતિપૂર્ણ એકાંત સ્થાનની જરૂર હોય છે, જેથી મગજને બીજી તરફ ધ્યાન ન આપવું પડે. આ રીતે શાંતિથી આસન પર બેસી શકાય છે, જેથી શરીર સુવિધાપૂર્ણ રહે. વળી, માનસિક વિક્ષેપ પડે નહિ. આસનનો અર્થ પાથરણું પણ છે. આ પાથરણું નરમ, કોમળ, પોચું, ચોખ્ખું, સુખદાયી જ હોવું જોઈએ. સાથે બેસવાનો પ્રયત્ન પણ એવો હોવો જોઈએ કે કોઈ પ્રકારની મુશ્કેલી ન પડે. એ રીત એવી હોવી જોઈએ કે શરીર કોઈ પણ પ્રકારે મુશ્કેલી ન અનુભવે અને માંસપેશીઓ સરળતાથી ઢીલી થઈ જાય.

ધ્યાનમુદ્રામાં યોગીઓનાં ઘણાં ચિત્રો અમારા જોવામાં આવ્યાં છે. ગૌતમ બુદ્ધની તસવીરો કે શિલ્પ પદ્માસન પર વિરાજમાન હોય છે. યોગેશ્વર શંકર પણ પદ્માસન પર જ જોવામાં આવે છે. આ પ્રતિમાઓ પર તેમની આંખો અને સમગ્ર સ્થિતિને ધ્યાનથી જોવામાં આવે તો તેઓ અધખૂલી આંખોમાં તંદ્રાવસ્થામાં હોય છે, જેને યોગનિદ્રા કહે છે. ધ્યાન માટે આ બહુ જ ઉત્તમ આસન છે. પલાંઠી વાળીને બંને હાથ ખોળામાં રાખી લેવા જોઈએ. ચિત્તને બહારથી હટાવીને અંતર્મુખ કરી દેવું જોઈએ, અને આંખોને અધખૂલી રાખીને એવી મુદ્રા બનાવવી જોઈએ, જાણે તંદ્રાવસ્થામાં ચાલ્યા ગયા છીએ. આ સ્થિતિમાં શરીરને રાખીને સરળતાથી ધ્યાન ધરી શકાય છે અને જે તે વિષયમાં ચિત્ત એકાગ્ર થઈ જાય છે.

શવાસન

શવાસન શબ્દનો અર્થ થાય છે લાશ. મરેલ માણસનું શરીર જે રીતે પડી રહે છે એ રીતે શરીરને ઢીલું રાખીને પડી રહેવાની સ્થિતિને શવાસન કહેવામાં આવે છે. સમાધિ અવસ્થામાં માંસપેશીઓ એટલી ઢીલી થઈ જાય છે અને મન એટલું એકાગ્ર થઈ જાય છે કે શરીરનું ભાન રહેતું નથી. ચિત્ત દેહચેતનામાંથી હટીને ધ્યાનચેતનામાં પૂર્ણરૂપે ચાલ્યું જાય છે. શવાસન દ્વારા એ સમાધિ અવસ્થાનું આંશિક રૂપ જોવા મળે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મરી જાય છે, ત્યારે તેનો સંબંધ દેહથી અલગ થઈ જાય છે. લાશ પડી રહે છે ને જીવ બીજે ચાલ્યો જાય છે. શવાસનમાં આવી સાધના કરવી પડે છે, જે માંસપેશીઓ ઢીલી કરવાનો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે. ચિત્તને જેટલું શરીરથી દૂર રાખવામાં આવે, એટલું જ એ નિર્જીવ જેવું અને શિથિલ થવા લાગે છે. શિથિલતા આ આસનનો મુખ્ય ગુણ હોવાથી, આ આસનનું બીજું નામ શિથિલાસન પણ રાખવામાં આવ્યું છે.

સમતલ ભૂમિ પર ચટાઈ પાથરીને પીઠના બળથી સીધા સૂઈ જવું જોઈએ. માથા નીચે એક પાતળું ઓશીકું રાખવું જોઈએ. જો માખી અને મચ્છરોનો ઉપદ્રવ હોય તો પાતળું કપડું ઓઢી લેવું જોઈએ. શરીરને એવું ઢીલું મૂકી દો કે એ બિલકુલ નિર્જીવ હોય. મનમાં એવી ભાવના કરવી જોઈએ કે 'મારો પ્રાણ શરીરથી બિલકુલ અલગ થઈ ગયો છે.' આ ભાવના જેટલી મજબૂત થશે, એટલું મન મજબૂત થતું રહેશે. તનાવ ઓછો થવાથી હાથ, પગ, ડોક વગેરે ઢીલાં પડે છે. આ આસનમાં કેટલોક સમય પડી રહેવાથી ચિત્તને શાંતિ મળે છે અને મન કાબૂમાં આવે છે.

પાશ્ચાત્ય અધ્યાત્મવિદ્યા વિચારકોએ આ શવાસન કે શિથિલાસન પર બહુ જોર આપ્યું છે અને એના લાભ વિશે ઘણાં વખાણ કર્યાં છે. ડૉકટર યુકલિન સ્વયં આત્મવિદ્યા શીખવતાં પહેલાં પોતાના શિષ્યોને આ શિથિલાસનનો અભ્યાસ કરાવે છે. એમનું કહેવું છે કે કોઈ પણ માનસિક સાધના કરતાં પહેલાં માંસપેશીઓ ઢીલી કરવાની ઘણી જ જરૂર છે. આ સિવાય ચિત્તની એકાગ્રતા શક્ય નથી. વળી, જ્યાં સુધી ચિત્ત એકાગ્ર ન થાય, ત્યાં સુધી આમાં કશી પ્રગતિ થતી નથી. ડૉ. પી.ઓ. વૈનિટ શિકાગોના પ્રસિદ્ધ મેસ્મેરિઝમના તત્ત્વવેત્તા છે, એમણે પણ મેસ્મેરિઝમ શીખવા માટે શિથિલાસનને જ પ્રથમ સાધન ગણાવ્યું છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ આસનને જમીન પર સૂઈને કરવામાં માનતા નથી, એ તો આરામખુરશી પર સૂઈને આ આસન કરવામાં માને છે. સુવિધાને ધ્યાનમાં રાખીને આ આસન આરામખુરશી ઉપર કરવામાં આવે તો પણ કંઈ હરકત નથી.

પેરિસની 'મેન્ટલ હીલિંગ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ' માં મનોવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિના અનેક રોગીઓની સારવાર થાય છે. ત્યાં રોગીઓની ભરતી કરવામાં આવે છે અને તેમને શિથિલાસન કરવાનો આદેશ આપવામાં આવે છે. જેઓ એક-બે દિવસમાં આ ક્રિયા બરાબર કરવાનું શીખી લે

છે, ત્યારે એમના ઉપર જુદા જુદા પ્રયોગ શરૂ થાય છે. એ સંસ્થાનાં સંચાલિકા શ્રીમતી પાક્સલેનું કથન છે, કે બિલકુલ વિચિત્ર માનસિક રોગીઓની ઉપર પ્રભાવ પાડવા અમારે જે પરિશ્રમ કરવો પડે છે, તેના કરતાં ચોથા ભાગના સમયમાં એ રોગને કાબૂમાં લઈ શકાય છે, જેઓ શિથિલાસનના અભ્યાસી થઈ ગયા છે. સ્વયં ડૉક્ટર મૈસ્મર પણ શિથિલીકરણની આ ઉપયોગિતા પર ઘણો ભાર મૂકતા હતા અને આ આસનની સફળતાને મેસ્મેરિઝમની અડધી સફળતા ગણાવતા હતા.

શિથિલીકરણની ક્રિયા આત્મિક સાધના માટે સારો આરંભ તો છે, એ ઉપરાંત થાક ઉતારવા માટેનો પણ તેમાં અદ્‌ભુત ગુણ છે. જ્યારે શરીર અને મન થાકી ગયાં હોય, ત્યારે આ આસન કરી આરામખુરશી પર આડા પડીને સૂઈ જાઓ. થોડી જ વારમાં પેશીઓ ઢીલી કરવાથી એક નવીન ચેતના અને સ્ફૂર્તિનો સંચાર થાય છે. સાથોસાથ થાક પણ તરત જ ઊતરી જાય છે. રોબર્ટ ક્લાઈવ અને નેપોલિયન વિશે એ હકીકત જાણીતી છે કે તેઓ યુદ્ધ ક્ષેત્ર પર કેટલીક રાત ઊંઘ્યા વિના વિતાવી શકતા હતા. નવાઈ લાગે છે કે તેઓ આ રીતે પોતાના આરોગ્યને જાળવી શકતા હશે ? ઉપર્યુક્ત બંને મહાનુભાવો વિશે આ નિદ્રા જીતવાના વિષય ઉપર અનેક પુસ્તકોમાં ચર્ચા વાંચવા મળે છે. વળી, નેપોલિયનના એક અંગત મિત્રનું કથન છે, કે યુદ્ધકાર્યમાં દિવસ-રાત વ્યસ્ત હોવા છતાં નેપોલિયન પોતાના ઘોડાની પીઠ પર સૂઈને થોડી વાર આરામ કરી લેતા હતા અને વળી તેઓ તાજા થઈ જતા હતા. રોબર્ટ ક્લાઈવ પણ પોતાની બંદૂકનો સહારો લઈને આ રીતે જ આરામ કરતા હતા. અનેક અનુભવીનું આ વાતને સમર્થન મળે છે કે શરીરને શિથિલ કરવાની ક્રિયા દ્વારા આશ્ચર્યજનક રીતે થાક દૂર થઈ જાય છે.

પદ્માસનના અનેક પ્રકાર જોવા મળે છે. એમાં સાધારણ રીતે પલાંઠી વાળી બંને હાથને ઢીંચણ પર રાખીને બેસવાની ક્રિયાને ધ્યાનનું પદ્માસન કહે છે. બીજો પ્રકાર વ્યાયામ સંબંધી છે. જેમાં બંને પગને બંને જાંઘ પર

રાખીને, બંને હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈને જમણા હાથથી ડાબા હાથનો અંગૂઠો પકડવો અને ડાબા હાથથી જમણા હાથનો અંગૂઠો પકડવો, આ પણ પદ્માસન જ ગણાય છે. પરંતુ આ ક્રિયાને ધ્યાન કે આત્મસાધના માટે ઉપયોગમાં લેવાતી નથી. આથી, કેટલાંય અંગોને વધારે પરિશ્રમ પડે છે તથા તે સ્થિતિમાં સરળતાથી બેસી શકાતું નથી. આ પ્રકારની ક્રિયા એક કસરતની ગરજ સારે છે.

ઉપર્યુક્ત પ્રકારની રીતે પદ્માસનની ત્રણ રીતે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત અનેક પેટાવિભાગ છે જેની ચર્ચા અહીં કરવામાં આવતી નથી. યાદ રાખો કે મેરુદંડ સીધો રાખીને, ઊલટાસુલટી પગ રાખીને બંને હાથને ઘૂંટણ પર રાખીને, અડધાં બીડ્યાં નેત્રોને શાંતિપૂર્વક રાખીને સાધારણ સુખાસન, સંધ્યા, અનુષ્ઠાન, કર્મકાંડ, જપ, પ્રાણાયામ વગેરે માટે પદ્માસન છે જેને સિદ્ધાસન પણ કહે છે. શવાસન કે શિથિલાસન જેમાં શરીરને અચેતન અવસ્થામાં છોડી દેવામાં આવે છે, તે ઉચ્ચ પ્રકારની સાધના માટે ઉપયોગી છે. ધ્યાન, આત્મદર્શન, સમાધિ, મેસ્મેરિઝમ, શક્તિપાત, યોગનિદ્રા, તન્મયતા વગેરે માટે પદ્માસનની આ જ ક્રિયા સર્વોત્તમ છે. હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈને, જાંઘ પર રાખેલ પગને પકડવો અને અંગૂઠાને અડવું એ એક પદ્માસન જ છે. આને બદ્ધ પદ્માસન પણ કહે છે. આ ત્રણેયનો અનુકૂળતા મુજબ પ્રયોગ કરી શકાય છે. સંપૂર્ણ આસનોમાં પદ્માસનની ઉપયોગિતા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી ઘણી વધારે છે. સાધના કરવા માટે બેસવાની અને ધ્યાન ધરવાની જરૂરિયાત ઘણી છે, જેની જાણકારી વાચકોએ પ્રારંભમાં જ મેળવી લેવી જોઈએ.

પ્રાણાયામ સંબંધી કેટલીક માહિતી

છાતીની નીચે પાંસળીઓમાં બંને બાજુ બે ફેફસાં આવેલાં છે, જે શ્વસન પ્રક્રિયા માટેનાં અંગ છે. એની બનાવટ મધમાખીના મધપૂડા જેવી છે. હવા ભરવા માટે એમાં નાના નાના વિભાગ હોય છે. આ

વાયુમંદિરોની સંખ્યા લગભગ ૧૬ થી ૧૮ કરોડ જેટલી છે. જો આ વિભાગોને અલગ કરીને પાથરવામાં આવે તો તેનું ક્ષેત્રફળ ૧૩૦ થી ૧૫૦ ચોરસવાર થશે. છાતીની નીચે બંને ફેફસાં અલગ અલગ છે, પરંતુ જ્યાં પાંસળીઓને જોડાય છે, એ જગાએ હૃદય, લોહી અને સ્વરની નળીઓ એકમેક સાથે જોડાય છે તથા રક્તોપવાહક ધમની અને શિરાઓ બંને ફેફસાં સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ ફેફસાં એક ઘણા જ પાતળા અને મજબૂત ઝીણા પડમાં રાખવામાં આવ્યાં છે, જે પડને અંગ્રેજીમાં 'હેલ્યુરલ સૈક' કહે છે. જ્યારે શ્વાસ આ ફેફસામાં ભરાય છે, ત્યારે એ ફેલાય છે અને જ્યારે શ્વાસ બહાર જાય છે, ત્યારે એ સંકોચાઈ જાય છે.

તમે એ જાણતા હશો કે હૃદય દિવસ-રાત લોહીને બહાર કાઢે છે. જ્યારે ફેફસાં વડે લોહી બહાર આવે છે, ત્યારે ધમનીઓ અને પાતળી ધમનીઓ મારફત શરીરના દરેક ભાગમાં પહોંચે છે અને છેક ફરીથી બીજા રસ્તેથી પાતળી શિરાઓ મારફત હૃદયમાં પરત આવે છે. શરૂઆતમાં આ લોહી શરીરમાં ફરે છે, ત્યારે શુદ્ધ હોય છે અને પાછું ફરે છે ત્યારે એ શરીરના ઝેર સાથે જોડાઈને પાછું ફરે છે. શહેરની ગંદી ગટરોની જેમ આ મેલું લોહી હૃદયના જમણા ભાગમાં જમા થાય છે. અહીંથી એને એક બીજા નાના ખાનામાંથી પસાર થવું પડે છે, જ્યાંથી હવાવાળાં અનેક નાના ખાનાંઓમાં પહોંચે છે, જેનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવ્યું છે.

શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં શુદ્ધ હવા પહોંચે છે, જે આ ઝેર પોતાની સાથે બહાર કાઢે છે. ૨૪ કલાકમાં હવા દ્વારા આપણા શરીરમાંથી એટલું ઝેર બહાર નીકળે છે, જેના દ્વારા ૧૨ હાથીઓનું મૃત્યુ થઈ શકે છે. જો સ્વચ્છ હવા પૂરતા પ્રમાણમાં હૃદયમાં ન પહોંચે તો શરીર આ પ્રાણદાયક વાયુથી વંચિત રહી જાય, સાથેસાથે ગંદકી અને અશુદ્ધ હવા પણ સાફ ન થાય. પરિણામ એ આવશે કે આ ધીમેધીમે થોડી ગંદકી જમા થઈને આરોગ્યને બગાડશે અને વિવિધ પ્રકારના રોગ પેદા કરશે.

આથી ઊંડો અને પૂરો શ્વાસ લેવાની જરૂર છે, જેથી હવા બરાબર ફેફસાંના દરેક ભાગમાં જઈ હવાના ખાનાં દ્વારા લોહીને સાફ કરી શકે. અધૂરા અને ઉભડક શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં અને લોહીની શુદ્ધિ થતી નથી, કેમ કે અધૂરા ને ટૂંકા શ્વાસથી બધી જગાએ હવા પહોંચી શકતી નથી, જો હવા ત્યાં પહોંચી જ ન શકે તો એની અશુદ્ધિ શી રીતે સાફ થઈ શકે ? કાર્બોનિક એસિડ ગેસ બહાર શી રીતે નીકળી શકે ? આ પ્રાણશક્તિ શુદ્ધ થયેલ લોહીને શરીરના બધા જ ભાગોને પહોંચાડે છે અને શ્વાસનો પ્રાણ ઓક્સિજનનો હોય છે. જો એ ઓછો થઈ જાય તો એની અસર પાચનક્રિયા ઉપર પડી જાય છે, જેથી આવી વ્યક્તિઓનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે.

આ બધી પ્રક્રિયા પર વિચાર કરવાથી એ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે આપણે પૂરા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની જરૂર છે જેથી લોહીની ભ્રમણ ક્રિયા અને સફાઈ બરાબર થઈ શકે અને શુદ્ધ લોહીમાં ઓક્સિજન બરાબર ભળી જાય અને દરેક અંગોમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો આવિષ્કાર થઈ જાય અને પાચનશક્તિ નબળી ન પડે. જઠરાગ્નિ મંદ પડે એટલે અંગોમાં નબળાઈ આવવા માંડે છે, જેથી એ પોતાનું કામ અધૂરું અને ખામીયુક્ત છોડે છે. આ ક્રમ થોડો વધારે ચાલે તો જીવનશક્તિમાં વિઘ્નો આવી.જાય છે અને વિવિધ પ્રકારના રોગનો સામનો કરવો પડે છે.

અધૂરા શ્વાસ લેવાની ટેવવાળા માણસોનાં ફેફસાંનો ભાગ નકામો પડી રહે છે. જે મકાનોની સફાઈ નથી થતી, એ મકાન ગંદકીપૂર્ણ, માંકડ - મચ્છર, ગરોળી - જીવડાં વગેરેનું ઘર બની જાય છે. આથી, ફેફસાંમાં જે વાયુઓના ખાનાં સુધી શ્વાસ પહોંચતો નથી ત્યાં ક્ષય, ખાંસી, શરદી, હૃદયરોગ, કફ અને દમના રોગોનાં જંતુ પેદા થાય છે અને ધીમેધીમે આ જંતુઓ કાયમ પોતાનો અડ્ડો જમાવે છે અને અંદર જ એ પોતાનું આધિપત્ય જમાવી લે છે. જે પછી એની અંદરથી તેમને બહાર કાઢવાં એ અસંભવ બની જાય છે.

પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનનો સૌથી પહેલો અને આરંભનો પાઠ એ છે કે આપણે પૂરો અને ઊંડો શ્વાસ લેવો જોઈએ. એવી આદત પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે સદૈવ આ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે અને ધીમે ધીમે એ રીતે શ્વાસ લેવો જોઈએ કે છાતી પહોળી થઈ જાય અને પછી ધીમે ધીમે એ હવાને કાઢવી જોઈએ. આ રીત ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખનાર, રકતને શુદ્ધ કરનાર, શરીરનાં દરેક અંગોને સ્વસ્થ રાખનાર અને પાચનશક્તિ બરાબર કરનાર તથા દીર્ઘજીવન આપનાર પણ છે.

છાતીની નબળાઈ અને ઓછી પહોળાઈ તંદુરસ્તી માટે ભયંકર શાપરૂપ છે. જેના માટે દરેક વ્યક્તિએ જાગૃત રહેવું જોઈએ. જાપાનના પ્રસિદ્ધ ડૉકટર શોનીબુરો ઓટેવે પોતાના પુસ્તક 'ધ સાયન્સ એન્ડ આર્ટ ઓફ ડીપ બ્રિધિંગ એઝ એ પ્રોફિલેક્ટિક એન્ડ થીરાપ્યૂટિક એજન્ટ ઈન કંજમ્શન' માં અસંખ્ય પ્રમાણ સાથે સિદ્ધ કર્યું છે કે ક્ષય રોગનું મુખ્ય કારણ ફેફસાંની નબળાઈ છે. આ જ ડૉકટરે બેક્ટેરિયોલોજિકલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, બેગૂલી સેનિટોરિયમ, નેશનલ સેનિટોરિયમ, ચેરિટિ મેડિકલ કોલેજ વગેરે વિખ્યાત હોસ્પિટલના પ્રમુખ હોદ્દા પર રહીને જે પ્રામાણિક અનુભવ એકત્ર કર્યા છે, તે દ્વારા એ સાબિત થઈ શકે છે કે જે વ્યક્તિઓએ પોતાની છાતી નબળી બનાવી દીધી છે, તે લોકો આક્રમક રોગનો શિકાર બનીને મૃત્યુને શરણ થાય છે અને જેમને ઊંડા તથા પૂરા શ્વાસ લેવાની ટેવ છે તેઓ પોતાની બીજી મુશ્કેલીઓ હોવા છતાં પણ ભયંકર રોગોનો પણ સામનો કરી શકે છે અને છેવટે એમ પણ બને કે તેઓ તેના પર વિજય મેળવી શકે છે.

શરીર વિજ્ઞાન પર પ્રકાશ પાડનાર યુરોપના પ્રખ્યાત ડૉકટર બર્નર મેકફેડને પોતાનાં પુસ્તકોમાં ઊંડા શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ પર જે ભાર મૂક્યો છે અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની બાબતને મુખ્ય ગણાવી છે, એ દરેક રોગના પ્રતિકાર માટે ઉત્તમ છે. વળી કેટલાક ડૉકટર પ્રાણાયામના અદ્‌ભુત લાભથી પણ અપરિચિત છે ત્યારે આજથી ૨૦૦ વર્ષ પહેલાં

એક જર્મન વિદ્વાન ઈમૈનુએલ કેંટે પોતાના પુસ્તકમાં બતાવ્યું છે કે શ્વાસ લેવાની રીતમાં સુધારો કરવાથી અનેક રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે. ક્ષય રોગના વિશેષજ્ઞ ડૉકટર મુથૂએ પોતાની હોસ્પિટલમાં અન્ય ઉપાયની સાથોસાથ પ્રાણાયામની જરૂર પર ભાર મૂક્યો છે, જેને અનિવાર્ય ગણાવેલ છે. અમેરિકાના યોગી રામાચરકે 'સાયંસ ઓફ બ્રેધ' પુસ્તક લખીને પ્રાણાયામની ઉપયોગિતા સાબિત કરી છે. એમના વિચારોથી અંગ્રેજી વિદ્વાનોનું પ્રાણાયામ તરફ વિશેષ ધ્યાન ગયું છે અને ઠેરઠેર શ્વાસ - ઉચ્છવાસની ક્રિયા શીખવનારી સંસ્થાઓનો જન્મ થઈ રહ્યો છે.

પૂરો શ્વાસ લેવાની ટેવથી છાતીની પહોળાઈ વધે છે, ફેફસાં મજબૂત થાય છે અને વજનની વૃદ્ધિ થાય છે. હૃદયની બીમારી દૂર થઈને લોહીભ્રમણ ક્રિયામાં એક ચૈતન્યતા આવે છે. વાચકોએ શ્વાસ વિજ્ઞાનના તથ્ય પર ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ અને જરાયે વિલંબ વિના લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. કેટલાક દિવસ શ્વાસ ક્રિયા પર ધ્યાન રાખવાથી અને ભૂલ સુધારતા રહેવાથી આ ટેવ સારી રીતે પડી જાય છે.

પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનનું બીજું શિક્ષણ નાકથી શ્વાસ લેવાનું છે. જો કે મોંથી પણ શ્વાસ લઈ શકાય છે, પરંતુ એ એટલો લાભદાયી નથી બનતો જે નાક વડે લેવામાં આવે છે. એક વાર એક જંગી વહાણમાંના યાત્રીઓમાં શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો. ડૉકટરોએ આનો ઉપાય કરવાનો બહુ પ્રયત્ન કર્યો. જે લોકો આ રોગથી મૃત્યુ પામ્યા તેઓ મોં દ્વારા શ્વાસ લેતા હતા તેમ બહાર આવ્યું. ખાંસી અને શરદી બાબત પણ તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે મોંથી શ્વાસ લેવામાં એ રોગ વધે છે તથા સાથોસાથ અનેક નાનામોટા રોગનું પ્રમાણ વધી જાય છે.

નાકથી ફેફસાં સુધી જે હવાની નળીઓ છે તેની રચના એવી રીતે કરવામાં આવી છે કે હવાને વિશુદ્ધ કરીને અંદર પહોંચાડે. નાકની અંદર નાના નાના વાળ હોય છે, જે એક પ્રકારની ચાળણી છે, જેથી

ધૂળના કણ તેમાં અટકી જાય છે અને ગાળેલી હવા અંદર જાય છે. જ્યારે તમે નાકનાં છિદ્રોમાં આંગળી નાખીને સફાઈ કરો છો, તો તેમાંથી મેલ નીકળે છે. આ મેલ એ કચરો છે, જે વાયુની ગાળણક્રિયા પછી જમા થયેલો છે. નાકમાં એક પ્રકારનો તરલ પદાર્થ શ્રાવિત થાય છે, વાળની પડકમાંથી જે કચરો છૂટી જાય છે, તે ચીકણા પ્રવાહી સાથે ચોંટી જાય છે. વાયુની આ પ્રમાણે શુદ્ધિની ક્રિયા નસકોરાંથી વધીને આગળ જાય છે. શ્વાસ નળી જે ફેફસાં સુધી પહોંચીને, મગજ સુધી પહોંચે છે, તે પૂરતી લાંબી છે. તે એટલી લાંબી હોય છે કે વાયુનું તાપમાન સહ્ય થઈ જાય છે. વળી, જો એ ગરમ થઈ જાય તો એ શ્વાસનળીના ઉષ્ણતામાન અનુસાર ઠંડી થઈ જાય છે અને જો ઠંડી થઈ જાય તો ગરમ થઈ જાય છે. આ પ્રકારે ફેફસાં સુધી પહોંચીને એ બધી રીતે સહ્ય અને શુદ્ધ બને છે. પરંતુ જો મોંથી શ્વાસ લેવામાં આવે તો પરિણામ તદ્દન ઊલટું આવે છે. મોંઢામાં નાકની જેમ વાળ નથી હોતા જે હવાને ગાળી શકે. બીજું, મોંઢાનું દ્વાર એટલું મોટું છે કે હવા ગળાયા વિના સીધી જ જાય છે. ત્રીજું, મોંઢાથી ફેફસાં નજીક પણ છે, જેથી હવાનું શરદી-ગરમીમાં પણ વિશેષ પરિવર્તન થતું નથી. આ રીતે ગાળ્યા વિનાની, ગંદી અને કચરાવાળી, ઠંડી-ગરમ જે હવા ફેફસાં સુધી પહોંચે છે એ હવાથી નુકસાન થાય છે અને રોગને નોંતરે છે. એવું જોવા મળે છે કે, જે લોકો રાત્રે મોં દ્વારા શ્વાસ લે છે તેમનાં મોં સવારે સુકાયેલાં, ફીકાં, કડવાં અને દુર્ગંધયુક્ત હોય છે. રોગીઓની જો આવી આદત હોય તો, તેમને સ્વસ્થ થવામાં બિનજરૂરી વધારે સમય લાગે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસીઓને યોગીઓની એવી કડક સૂચના છે કે તેઓ નાકથી જ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરે. જો નાકથી શ્વાસ લેવાની તકલીફ હોય તો, એ નાકના માર્ગને સાફ કરે કે જેથી નાકથી શ્વાસ લેવાની સુગમતા રહે. જો આવી સફાઈ વ્યવસ્થિત રીતે નિયમિત કરવામાં આવે તો, એ નિશ્ચિત છે કે નાક સંબંધી અડચણો દૂર થઈ શકે.

હઠયોગ અંતર્ગત છ કર્મોમાં 'નેતિ' ક્રિયાનું વિશેષ સ્થાન છે. નાસિકાની સફાઈનું આ જ સાધન છે. સૂતરની દોરી, પાણી કે ઘી વડે નાકનાં નસકોરાંના ભાગને સાફ કરવામાં આવે છે, જેથી મેલ દૂર થાય અને શ્વાસ લેવામાં કોઈ તકલીફ ન પડે. સૂતરની દોરીથી નાકની સફાઈનું કાર્ય વિશેષ જાણકારોની સાથે રહીને કરવામાં આવે છે, નહિ તો ભયાનક સ્થિતિ ઉત્પન્ન થઈ શકે તેમ છે. અસાવધાનીથી એ દોરી જો ક્યાંક આડી ફસાઈ જાય તો મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે. આથી પાણી દ્વારા સફાઈનો પ્રયોગ જ અમારા વાચકોને કરવાની સલાહ અમે આપીએ છીએ.

સવારે ઊઠીને શૌચ વગેરેથી નિવૃત્ત થઈને સારી રીતે કોગળા સાથે દાતણવિધિ કરવી જોઈએ અને સાથોસાથ આંગળી દ્વારા નાકની સફાઈ કરી લેવી જોઈએ. આ ઉપરાંત, ગાળેલું, ચોખ્ખું, તાજું પાણી વાડકી કે ખોબા જેટલું લઈને નાક દ્વારા શ્વાસ લઈને ખેંચતા જાઓ. કેટલાક અંતર સુધી પાણી ખેંચીને નાકમાંથી બહાર કાઢો. પછી વળી વધારે અંતર સુધી આ રીતે પાણી ખેંચો કે જે પાણી નાકથી મોંમાં આવીને નીકળી જાય. આ રીતે જળની ક્રિયા અઠવાડિયામાં એક બે વાર કરવાથી નાકની સફાઈ થઈ જાય છે અને શ્વાસ સંબંધી તકલીફો દૂર થઈ જાય છે. આ ઉપચાર સ્વસ્થ માણસને માટે છે. જો માંદો માણસ હોય કે અસ્વસ્થ હોય તો સ્વચ્છ પીગળેલા ગાયના ઘી વડે આ ક્રિયા કરી શકાય છે. ક્યારેક છીંકણી, જડીબુટ્ટીનો રસ સૂંઘવાથી છીંક આવે છે, જેનાથી પણ નાક સાફ થઈ જાય છે. આ રીતે શ્વાસ માર્ગની તકલીફો દૂર થઈ શકે છે અને નાક વડે શ્વાસ લેવાની ટેવ સરળ થઈ જાય છે.

સંગીત દ્વારા ફેફસાં ઘણાં મજબૂત થાય છે. ગાયનમાં રુચિ ધરાવનાર લોકોને છાતીના રોગ બહુ ઓછા થતા જોવા મળે છે, વધારે ગાવાથી કે અયોગ્ય સ્થિતિમાં અવિધિસર ગાવાથી બીમારી

થઈ શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે સંગીતની ગણના ફેફસાંને મજબૂત બનાવનાર અભ્યાસ તરીકે થાય છે. કંઠ, હૃદય, પાંસળી, મળદ્વાર, આંતરડાં, કલેજું વગેરે ધડના ભાગમાં રહેલાં અંગોને પણ સંગીત દ્વારા સારો વ્યાયામ મળે છે. જો સારા વાજિંત્ર સાથે વ્યવસ્થિત ગાવા-બજાવવાની ક્રિયા થાય તો એ સ્નાયુતંતુઓને તરંગિત કરે છે, સંચાલનક્રિયામાં સવિશેષ મદદ મળે છે અને મંદ ગતિએ કામ કરનાર વ્યક્તિમાં કામની કાર્યક્ષમતા વધે છે તથા સ્ફૂર્તિનો સંચાર થાય છે. જેમને ગાવા-બજાવવાનો શોખ છે, તેઓએ ભોજન પછી, બે-ત્રણ કલાક બચાવીને અનુકૂળતાએ સંગીતનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેઓ વગાડી શકતા નથી,તેમણે ફક્ત ગાવું જોઈએ. જો સવલતપૂર્વક કોઈ વાદ્યગીત સાંભળવા મળે તો તેનો લાભ લેવો જોઈએ કેમ કે સંગીતથી ઉત્પન્ન થનાર વિદ્યુત લહેરો સાંભળનારને પણ પ્રભાવિત કરે છે. સવાર-સાંજ ગીત, વાદ્ય અને નૃત્ય સાથે સંકીર્તન કરવાની ધાર્મિક પ્રથાનો આરોગ્ય સાથે ગાઢ સંબંધ છે. સંકીર્તનમાં જોડાનાર વ્યક્તિને અનાયાસ જ ફેફસાંની કસરત થઈ જાય છે અને મહદંશે પ્રાણાયામનો લાભ મળે છે.

વ્યાયામ અને પ્રાણાયામનો સંમિશ્રિત અભ્યાસ

હવે નીચે કેટલાક એવા પ્રાણાયામ આપવામાં આવે છે, જેમાં આસન અને પ્રાણાયામ બંનેની આવશ્યકતા પૂરી થઈ જાય છે અથવા વ્યાયામ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની બંને ક્રિયા સાથોસાથ છે.

અભ્યાસ -૧

(૧) સીધા ઊભા રહી જાઓ. હાથ નીચે બગલમાં લટકાવી દો.

(૨) ભુજાઓને સીધી રાખીને ધીમે ધીમે ઉપર લેતા જાઓ અને છેક માથા સુધી લો જે એકમેકને ન અડકે. સાથોસાથ નાક દ્વારા હવા ખેંચતા જાઓ.

(૩) હાથને કેટલોક સમય ઉપર એ જ સ્થિતિમાં રોકી રાખો અને સાથોસાથ શ્વાસને પણ રોકી રાખો.

(૪) હાથને ધીરેધીરે નીચે લાવો અને સાથેસાથે શ્વાસને ખાલી કરતા જાઓ. હાથ બગલ સુધી આવે તેટલામાં ઉચ્છ્‌વાસની ક્રિયા પૂરી થઈ જાય.

અભ્યાસ - ૨

(૧) સીધા ઊભા રહી જાઓ. બંને હાથને નાકની બરાબર સામે કરી લો. હાથ એટલા કડક રાખો કે જેથી જોડેલા હોય તેમ લાગે.

(૨) બંને હાથને કાનની બાજુ ફેલાવો. છાતી કાઢીને હાથને જરા પીઠ પાછળ લઈ જવાની ધીમેધીમે કોશિશ કરો. સાથેસાથે નાકથી શ્વાસ ખેંચતા જાઓ.

(૩) કેટલોક સમય હાથની ક્રિયાને રોકી રાખો અને શ્વાસ પણ અટકાવી દો.

(૪) ફરી હાથને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો, જેમ હાથ જોડેલા હતા, સાથે જ શ્વાસને ખાલી કરો.

અભ્યાસ - ૩

(૧) સીધા ઊભા રહી જાઓ. બંને હાથને માથા ઉપર લઈ જાઓ. પછી શ્વાસને ખેંચો.

(૨) ખેંચેલા હાથમાં લચક ન આવે અને કડક તથા સીધા રાખીને ધીરે ધીરે નીચે નમો અને પગની આંગળીઓ પકડો. પગના ઘૂંટણ ન વળવા જોઈએ.જો એટલા ઘૂંટણ નીચા ન નમે તો જ્યાં સુધી ઝૂકી જવાય ત્યાં સુધી ઝૂકી જાઓ. સાથેસાથે શ્વાસ ખાલી કરતા જાઓ.

(૩) કેટલોક સમય આ રીતે રહો અને શ્વાસને રોકો.

(૪) હાથને જેમને તેમ કડક રાખીને ઊંચા થાઓ અને ધીરે ધીરે હાથને માથા ઉપર લઈ જાઓ. સાથેસાથે શ્વાસ ભરતા જાઓ.

અભ્યાસ - ૪

(૧) સીધા ઊભા રહી જાઓ. બંને હાથને કેડ ઉપર રાખો.

(૨) પગ જ્યાં ને ત્યાં એક જ જગ્યાએ રાખો. આ પછી કેડ ઉપરથી ધડ પાછળની બાજુએ વળે ત્યાં સુધી વાળો અને સાથેસાથે શ્વાસ ભરતા જાઓ.

(૩) કેટલોક સમય આ રીતે રહો અને શ્વાસ રોકો.

(૪) હવે ધડને પાછું અગાઉની જેમ લાવો અને શ્વાસ ખાલી કરી દો.

અભ્યાસ - ૫ (ફરવાની કસરત)

(૧) લશ્કરી કવાયત કે ડ્રિલ કરતી વખતે શરીરને ટટાર રાખીને એક પગ રાખીને જેવી રીતે આગળ કદમ ભરવામાં આવે છે તેવી રીતે કદમ ઉઠાવી મધ્યમ ગતિથી ફરો અને મનમાં ને મનમાં પગલાંની ગણતરી કરો.

(૨) પગલાંની સંખ્યા જેટલા સમયમાં ૧,૨,૩,૪,૫,૬,૭,૮ થાય તેટલો સમય શ્વાસ ખેંચો.

(૩) વળી ૧,૨,૩,૪ પગલાંની ગણતરી કરો ત્યાં સુધી શ્વાસ રોકો.

(૪) પછી ૧,૨,૩,૪,૫,૬,૭,૮ પગલાં ભરતાં શ્વાસને ખાલી કરી દો.

જો કોઈ નબળાઈના કારણે આઠ સુધીની સંખ્યા વધારે પડતી હોય તો છ સુધીની સંખ્યા કરી શકો છો. ધીમે ધીમે પ્રયત્નથી આ સંખ્યા વધારી શકાય છે. શરૂઆતમાં આઠથી શરૂ કર્યું હોય તો આ સંખ્યા વધારીને ક્રમશઃ ૧૦,૧૨ એમ આગળ વધવું જોઈએ. બધી કસરતોમાં પ્રગતિ માટે આ જ વાત છે. શરૂઆતથી માંડીને ધીમેધીમે અભ્યાસ વધારીને આ કાર્ય આગળ ધપાવવું જોઈએ, પરંતુ એ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે શક્તિથી વધારે પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ. એક જ વ્યાયામને પણ વારેવારે શક્તિ મુજબ બેવડાવવો જોઈએ.

પ્રાણાયામની કેટલીક વિધિઓ

પ્રાણાયામ કરવા માટે સવારનો સમય બહુ અનુકૂળ છે. કોઈ સ્વચ્છ, ખુલ્લા, એકાંત અને શાંત સ્થાનમાં આસન લગાવીને બેસવું જોઈએ. સુખદ આસનથી પલાંઠી વાળીને સાદા પદ્માસનથી એવી રીતે બેસવું જોઈએ કે છાતી, ગળું, અને માથું એક જ સીધી લીટીમાં રહે. પ્રાણાયામના સમયે મેરુદંડ સીધો રાખવો જરૂરી છે, જેથી કરોડ સાથે રહેલી ઈડા અને પિંગલા નાડીઓમાં થઈને શ્વાસની ગતિ રોકટોક વિના જઈ શકે.

પ્રાણાયામને ત્રણ ભાગમાં વિભક્ત કરેલા છે (૧) રેચક(૨) કુંભક(૩) પૂરક. કુંભકના બે ભેદ છે : (અ) બાહ્ય કુંભક(બ)આભ્યન્તરિક કુંભક. રેચક હવા બહાર કાઢવા માટે, આભ્યન્તરિક કુંભક અંદરની હવાને રોકવા માટે, બાહ્ય કુંભક વાયુને બહાર રોકવા માટે અને પૂરક શ્વાસ લેવાના માટે કહે છે. હવે કેટલાક પ્રાણાયામના અભ્યાસ નીચે દર્શાવેલા છે :

(૧) પ્રારંભિક અભ્યાસીઓ માટે સાધારણ પ્રાણાયામ

(૧) છાતીમાં ભરેલી બધી હવાને ધીમેધીમે નાક દ્વારા બહાર કાઢો.

(૨) જેટલા સમયમાં એ હવા કાઢી છે, તેના ચોથા ભાગના સમય સુધી શ્વાસને બહાર રોકી રાખો.

(૩) પછી ધીમેધીમે શ્વાસ લેવો શરૂ કરો અને પેટ તથા ફેફસાંને પૂર્ણ રીતે હવાથી ભરી દો.

(૪) પહેલાં જેટલો સમય શ્વાસને બહાર રોકી રાખ્યો હતો, એટલી જ વાર વાયુને અંદર રોકી રાખો.

(૫) આ રીતનો વ્યાયામ પ્રથમ દિવસે ઓછામાં ઓછો સાત વાર કરો અને પછી એક-બેની સંખ્યામાં વધારતા જાઓ.

(૬) ઉપર્યુક્ત દરેક ક્રિયા સાથે મનોમન ૐ નો જપ કરતા રહો. એક વાતનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે કુંભક માટે જેટલી વાર

સરળતાથી શ્વાસને રોકી શકાય એટલી જ વાર લગાડવી જોઈએ. જબરદસ્તી વધારે સમય કુંભકની ક્રિયા કરવાથી લાભને બદલે નુકસાન થવાની પૂરેપૂરી આશંકા રહે છે.

(૨) ફેફસાંના દરેક ભાગમાં હવા પહોંચાડવા માટેનો વ્યાયામ

(૧) નાક વડે ધીરેધીરે વાયુ ખેંચીને ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા ફેફસાંની નીચેના ભાગમાં ભરો. આથી પેટ ઉપરનો ભાગ પણ ફૂલી જશે.

(૨) આ પછી તે જ શ્વાસને ફેફસાંના મધ્ય ભાગમાં ભરો. આથી છાતીનો મધ્યનો ભાગ ફેલાય છે.

(૩) શ્વાસના ત્રીજા ભાગથી ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ ભરો. આથી છાતીનો ઉપરનો ભાગ ફૂલશે.

(૪) હવે થોડીવાર હવાને અંદર રોકી રાખો અને ભાવના કરો કે ફેફસાંના દરેક ભાગમાં શ્વાસ સારી રીતે ભરપૂર ભરેલો છે.

(૫) આ પછી હવાને ધીમેધીમે બહાર કાઢો.

(૩) પેટ અને આંતરડાં સુધી પ્રાણ પહોંચાડવા માટેનો વ્યાયામ

(૧) વાયુને ખેંચીને સીધો પેટ સુધી લઈ જાઓ, જેથી પેટ સારી રીતે ફૂલી જાય.

(૨) કુંભક કર્યા વિના જ હવાને બહાર કાઢો અને પેટ જ્યાં સુધી દબાય ત્યાં સુધી દબાવતા જાઓ.

(૩) બહાર-અંદરના કુંભકની કોઈ ક્રિયા વિના સતત આ ક્રિયાને કેટલીયે વાર કરો.

(૪) અભ્યાસના સમયે નાકના આગળના ભાગ પર દૃષ્ટિ રાખો.

(૫) થાક લાગે ત્યારે એક કુંભક કરીને અભ્યાસને પૂર્ણ કરી દો.

(૪) શક્તિ વધારવા માટે પ્રાણાયામ

(૧) દાઢીને ગળાના કંઠકૂપ(હાંસડીની પાંસળીઓ વચ્ચે જે ખાડો છે) ને અડાડો અને થોડીવાર કુંભક કરો.

(૨) ડાબા નસકોરાંને અંગૂઠાથી દબાવીને બંધ કરો અને જમણા નસકોરાથી હવા ખેંચો.

(૩) અંગૂઠાથી જમણા નસકોરાંને બંધ કરો અને ડાબા નસકોરાથી વાયુ બહાર કાઢો.

(૪) બીજા પ્રાણાયામમાં આથી ઊલટું કરો. એટલે કે ડાબાથી વાયુ ખેંચો અને જમણાથી કાઢો નાખો.

(૫) દરેક પ્રાણાયામ પછી આ રીતે બદલવાનો ક્રમ રાખો. અથવા એકવાર જમણાથી હવા ખેંચવી અને ડાબાથી છોડવી, તો બીજી વાર ડાબાથી હવા ખેંચવી અને જમણી બાજુથી હવા છોડવી, ત્રીજી વાર ફરીને જમણેથી ખેંચવી અને ડાબેથી છોડવી.

(૫) માનસિક શક્તિ વધારવા માટે પ્રાયાણામ

(૧) જમણા પગની એડી ડાબા પગથી જાંઘ ઉપર અને ડાબા પગની એડી ગુદા પર રાખો. હડપચીને કંઠકૂપ સાથે અડાડો અને આંખ બંધ કરી દો.

(૨) ઊંડો અને લાંબો શ્વાસ ખેંચો.

(૩) થોડીવાર સુધી અંદર રોકીને હવાને બહાર કાઢો.

(૬) શરીરમાં ગરમી વધારવા માટે પ્રાણાયામ

(૧) પહેલાં સામાન્ય રીતે ધીરે ધીરે પૂરક અને રેચક કરો.

(૨) આ અભ્યાસમાં કુંભકની જરૂર નથી.

(૩) ધીમેધીમે શ્વાસ-ઉચ્છ્‌વાસની ગતિને વધારતા જાઓ. એ લુહારની ધમણની જેમ ચાલે ત્યાં સુધી વધારો.

આ પ્રાણાયામથી ઠંડીથી થયેલ ગાંઠ, દર્દ વગેરે રોગ મટી જાય છે.

(૭) બ્રહ્મચર્યપાલન માટે પ્રાણાયામ

(૧) એ રીતે બેસો કે ડાબા પગની એડી સીવન (ગુદા અને અંડકોષો વચ્ચેનું સ્થાન) ઉપર રહે અને જમણા પગની એડી મૂત્રેન્દ્રિયના મૂળ ઉપર રહે.

(૨) સરળતા માટે 'બેઠક' નીચે પાતળો તકિયો રાખો.

(૩) જે સ્વર ચાલી રહ્યો હોય, એના દ્વારા શ્વાસ ખેંચો. બીજાને અંગૂઠાથી બંધ કરી દો.

(૪) થોડીવાર કુંભક કરીને, જેના દ્વારા શ્વાસ ખેંચ્યો હતો, એ નસકોરાંને અંગૂઠાથી બંધ કરીને બીજા દ્વારા કાઢી નાખો.

(૫) શ્વાસ ખેંચતી વખતે ગુદાને સંકોચો. કુંભક કરતી વખતે સંકોચાયેલ જ રહેવા દો અને રેચક સાથે હવે તેને ધીમે-ધીમે મૂકો.

(૮) ચિત્તની એકાગ્રતા માટે પ્રાણાયામ

(૧) શવાસન - શિથિલાસનથી સૂઈ જાઓ. શરીરને બિલકુલ ઢીલું કરી મૂકો.

(૨) કાનમાં રૂ લગાવીને બંધ કરી દો, જેથી બહારનું સાંભળવાનું બંધ થાય. દૃષ્ટિ નાકના આગળના ભાગ પર રાખો.

(૩) સામાન્ય રીતે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ કરો. વચ્ચે થોડો કુંભક પણ કરતા રહો.

(૪) પછી નેત્રોની પૂતળીઓ ઉપર ચઢાવીને બંને ભવાની વચ્ચે મધ્ય - ત્રિકુટીમાં દિવ્ય તેજનું ધ્યાન ધરો.

(૫) થોડી નિદ્રા આવે તો આવવા દેજો.

(૬) આ અવસ્થામાં 'અનહદ' શબ્દ સંભળાય છે અને જ્યોતિ સ્વરૂપ પરમાત્માના દર્શન થવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે.

(૯) થાક દૂર કરવા માટે પ્રાણાયામ

(૧) સાધારણ રીતે પૂરક કરો અને એવી જ રીતે થોડા કુંભક કરો.

(૨) રેચક મોંઢાથી કરો. મોંઢાને સાંકડું કરો. બહાર હવા એ રીતે ફેંકો જે જાણે સીટી વગાડો છો.

(૩) બધી હવા એકસાથે ન કાઢી નાખો. પણ થોડી થોડીવારે ત્રણ વખતમાં બહાર કાઢો.

ઉપર્યુક્ત નવ પ્રાણાયામ આ પુસ્તકના વાચકો માટે પૂરતા છે. આમ તો અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ જુદીજુદી વ્યક્તિ માટે હોય છે, પરંતુ સર્વસામાન્ય પ્રાણાયામ કે જેના માટે કોઈ ભય નથી અને આ પુસ્તકના આધારે સરળતાથી કરી શકાય છે, એ જ ઉપર આપેલા છે. સાધકોએ આનો દરરોજ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એક પ્રાણાયામ જેટલી વાર કરવો હોય, તેટલી વાર કરી રહ્યા પછી બીજો કરો. બદલવાના સમયે વચ્ચે થોડી વાર આરામ લેવો જોઈએ અને થાક ઉતારવા માટે નવમો પ્રાણાયામ એક-બે વાર કરી લેવો જોઈએ. પોતાની પસંદગી અને જરૂરિયાત મુજબ ત્રણ-ચાર પ્રાણાયામ ચૂંટવા જોઈએ અને તેનો જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. વ્યાયામ અને પ્રાણાયામનો સમય સાથેસાથે રાખવો હોય તો બંને વચ્ચે એટલું અંતર હોવું જોઈએ, જેથી શરીરની ગરમી અને ઉત્તેજના શાંત થઈ જાય.

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.